BOB DOYLE

PROTAGONIST AL FILMULUI *SECRETUL*

URMEAZĂ-ŢI PASIUNEA, DESCOPERĂ-ŢI PUTEREA

Tot ce trebuie să ştii despre Legea Atracţiei

Cuvânt înainte de Marci Shimoff

URMEAZĂ-ŢI PASIUNEA, DESCOPERĂ-ŢI PUTEREA

URMEAZĂ-ŢI PASIUNEA, DESCOPERĂ-ŢI PUTEREA

Tot ce trebuie să ştii despre Legea Atracţiei

BOB DOYLE

Traducerea din limba engleză:
Cristian HANU

Cuvânt înainte de Marci Shimoff

Include contribuţii semnate de:
Janet Bray Attwood, Hale Dwoskin şi Carol Look

ADEVĂR DIVIN
Braşov, 2013

Editura ADEVĂR DIVIN
Braşov, Str. Zizinului, nr. 48, parter, ap. 7,
cod 500414, O.P. 12
Mobil: 0722.148.983 *sau* 0727.275.877;
Telefon / Fax: 0268.324.970 *sau* 0368.462.076
E-mail: contact@divin.ro *sau* contact@secretul.tv
Pe site-ul editurii găsiţi şi alte cărţi pentru suflet:
www.divin.ro
Site: **www.secretul.tv**
Yahoo! Group: **adevardivin**

Copyright © 2011 Editura ADEVĂR DIVIN pentru traducerea în limba română.
Titlul original în limba engleză Follow *Your Passion, Find Your Power: Everything You Need to Know about the Law of Attraction*, de Bob Doyle.
Copyright © 2011 Bob Doyle.
Prezenta ediţie este publicată prin acord contractual încheiat cu Bob Doyle / Hampton Roads Publishing Inc., S.U.A.
Ediţia originală a fost publicată în 2011 de Hampton Roads.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
DOYLE, BOB

Urmează-ţi pasiunea, descoperă-ţi puterea: tot ce trebuie să ştii despre Legea Atracţiei / Bob Doyle; trad.: Cristian Hanu. – Braşov: Adevăr Divin, 2012

ISBN 978-606-8420-05-9

I. Hanu, Cristian (trad.)

159.923.2

Editor: Cătălin PARFENE
Tehnoredactare şi copertă: Florin DRUŢU
Corectură: Elena MÁLNAI

Cuprins

Cuvânt înainte, de Marci Shimoff vii

Introducere xi

Capitolul 1 1
Introducere în Legea Atracţiei şi a Rezistenţei

Capitolul 2 27
Tu ce viziune ai?

Capitolul 3 35
Noi avem cu adevărat de ales

Capitolul 4 55
Tehnici de eliminare

Capitolul 5 81
Vizualizarea

Capitolul 6 125
Răspunsuri la întrebările pe care ţi le pui cu siguranţă

Resurse recomandate 215

Cuvânt înainte de Marci Shimoff

Unul din lucrurile absolut remarcabile care s-au produs în anii din urmă este faptul că Legea Atracţiei a devenit un subiect dezbătut pretutindeni în lume. Deşi se vorbeşte foarte mult despre el, am remarcat totuşi că foarte mulţi oameni nu obţin rezultatele pe care şi le doresc. De aceea, momentul este ideal pentru apariţia unei cărţi precum cea de faţă, care să clarifice şi mai mult acest mecanism fundamental pentru a avea o viaţă împlinită.

Atunci când am fost invitată să apar în filmul *Secretul,* în urmă cu câţiva ani, aceasta a fost împlinirea unui vis al meu. Oportunitatea de a-mi împărtăşi cunoaşterea care mă pasiona cu o audienţă la nivel global m-a umplut de încântare. Unul din numeroasele beneficii pe care le-am obţinut în urma acestei experienţe a fost cunoaşterea altor oameni ce apar în film, de care auzisem şi pe care îi admiram foarte mult. Printre favoriţii mei se numără Bob Doyle.

Sunt mulţi cei care predau cu succes principiile Legii Atracţiei, dar puţini dintre ei pun cu adevărat în prac-

tică aceste principii în viaţa lor, predându-le nu doar prin cuvintele lor, ci şi prin exemplul lor personal. Unul dintre aceştia este Bob, care le pune în practică în proporţie de sută la sută. L-am cunoscut pe Bob la Conferinţa Globală a Celor Opt de la Manzanillo, în Mexic, unde eram amândoi invitaţi să ţinem o conferinţă. Subiectul meu era „Fericirea şi Legea Atracţiei"; al lui Bob era „Bogăţie dincolo de raţiune".

Încă din primul moment în care l-am cunoscut, mi-am dat seama de autenticitatea absolută a lui Bob. Cine îl cunoaşte nu se poate îndoi de el. Mie mi s-a părut plin de căldură sufletească, de afecţiune şi gata să mă sprijine oricând pe mine şi tot ceea ce fac. Un alt lucru care m-a impresionat foarte tare era capacitatea lui de a spune *întreaga* poveste a Legii Atracţiei într-o manieră pragmatică, accesibilă şi uşor de înţeles.

De atunci, am rămas prietenă cu Bob. Am participat împreună la tele-seminare, interviuri şi conferinţe, şi ori de câte ori l-am auzit vorbind, nu am putut decât să apreciez o dată în plus perspectiva lui corectă asupra Legii Atracţiei, viziunea lui autentică şi pragmatică, dar şi profunzimea cu care înţelege această Lege.

Ori de câte ori Bob spune ceva, eu îl ascult cu cea mai mare atenţie, căci am încredere că tot ceea ce spune reprezintă un adevăr pe care şi l-a confirmat prin propria sa experienţă de viaţă. De aceea, am fost încântată să constat că Bob limpezeşte în această carte diferite aspecte ale Legii Atracţiei, clarificând inclusiv numeroasele neînţelegeri legate de aceasta. De-a lungul călătoriilor pe care

le-am efectuat prin lume în anii care au urmat apariţiei filmului *Secretul*, care a căpătat o popularitate enormă, am asistat personal la succesul şi la împlinirea pe care le-au cunoscut mulţi oameni care au înţeles aceste principii, dar şi la frustrarea altora, care nu au obţinut succesul scontat din cauza înţelegerii greşite a Legii Atracţiei şi a miturilor asociate cu aceasta pe care le-au auzit şi pe care au încercat să le pună în practică, dar care nu s-au adeverit.

În cartea *Urmează-ţi pasiunea*, Bob afirmă limpede că Legea nu este un instrument de dezvoltare personală care poate fi folosit corect sau incorect, ci un mecanism profund prin care operează energia în întregul Univers. El explică rolul critic pe care îl joacă în viaţa noastră sistemul convingerilor noastre şi ne învaţă cum putem dizolva rezistenţa născută din convingerile noastre limitatoare. Mai mult, ne ajută să ne clarificăm viziunea astfel încât să ne simţim inspiraţi şi aliniaţi cu energia creatoare a Universului.

Unul din lucrurile asupra cărora insistă Bob în carte este necesitatea de a te conecta cu puterea pasiunilor tale. Dacă vei da frâu liber pasiunilor tale şi dacă îţi vei limita rezistenţa interioară, vei putea folosi Legea Atracţiei pentru a obţine beneficii maxime, fapt care te va ajuta să îţi împlineşti visele şi să trăieşti într-o abundenţă autentică.

Un alt element al succesului în aplicarea Legii Atracţiei pe care îl vei învăţa în această carte este ascultarea propriei intuiţii. Bob te va învăţa cum să îţi asculţi intuiţia şi cum să te laşi călăuzit de aceasta către cele mai inspirate acţiuni.

Am folosit eu însămi aceste principii de-a lungul vieţii mele. Cred cu convingere în ele, căci au funcţionat perfect în cazul meu. Ori de câte ori îmi transcend convingerile limitatoare, îmi ascult intuiţia şi îmi urmez pasiunile, viaţa mea se derulează într-o manieră magică.

Unul din lucrurile care mi-au plăcut cel mai mult citind cartea lui Bob este înţelegerea sa profundă în ceea ce priveşte corelaţia dintre fericire şi Legea Atracţiei. Aşa cum obişnuim să spunem noi, cei care lucrăm în industria dezvoltării personale: succesul nu aduce întotdeauna fericirea, dar fericirea conduce întotdeauna la succes. Atunci când faci ceea ce te pasionează cu adevărat, te simţi automat mai fericit şi inviţi practic succesul în viaţa ta.

Fă această călătorie alături de Bob. Te asigur că îţi va plăcea şi că vei învăţa multe din ea. Înţelegerea Legii imuabile a Atracţiei reprezintă cheia succesului tău – dar va trebui să foloseşti corect această cheie. Cartea de faţă te va învăţa cum să faci acest lucru.

Introducere

În luna mai a anului 2005 mă aflam într-o cameră de hotel din Austin, Texas, când am primit un telefon de la o femeie care mi s-a prezentat sub numele de Rhonda Byrne, o producătoare de televiziune australiană, care mi-a spus că lucrează la proiectul unui film despre Legea Atracţiei.

La acea vreme predam de trei ani Legea Atracţiei într-un program pe Internet intitulat „Bogăţie dincolo de raţiune", şi aveam o oarecare reputaţie pentru predarea acestor principii într-o manieră directă şi pragmatică. Doamna Byrne mi-a spus că era extrem de impresionată de maniera în care predam principiile Legii Atracţiei în cadrul programului meu şi dorea să mă invite să particip la filmul ei, pe care urma să îl intituleze *Secretul*.

Până atunci fusesem abordat de mai multe persoane care doreau să mă convingă să particip la diferitele lor proiecte ambiţioase de filme sau de televiziune, dar niciunul nu fusese dus vreodată la bun sfârşit, aşa că eram deja sceptic atunci când auzeam de alte astfel de pro-

iecte. Prim urmare, am ascultat-o politicos pe doamna Byrne, dar nu am crezut cu prea multă convingere că acest proiect va vedea vreodată lumina zilei. Cel puţin până când mi-a sugerat să intru pe Internet şi să privesc reclama pe care o concepuse pentru filmul pe care îl pregătea. I-am răspuns că de-abia aşteptam să fac acest lucru.

Mă aşteptam la o prezentare cu diapozitive de genul celor pe care le mai văzusem până atunci, dar spre surpriza mea, am văzut trailer-ul unui film de calitate hollywoodiană, cu o coloană sonoră şi cu producători de prim rang.

Pe scurt, m-am convins că proiectul acestei femei era unul real… aşa că mi-am dorit imediat să particip la el!

Doi ani mai târziu a apărut *Secretul,* care a avut un succes fabulos, răspândindu-se mai întâi pe Internet, apoi pe DVD şi în sfârşit sub formă de carte. Prezentat nu o dată, ci de două ori la emisiunea de televiziune a lui Oprah Winfrey, *Secretul* a devenit principalul subiect de discuţie în întreaga lume, iar Legea Atracţiei a devenit subiectul cel mai abordat din industria dezvoltării personale.

Deşi fenomenul mi s-a părut pozitiv din multe puncte de vedere, el a produs şi o serie de efecte secundare nedorite. Foarte mulţi oameni s-au repezit să explice Legea Atracţiei, etichetându-se drept experţi şi lansând produse şi programe bazate pe principiile cele mai elementare ale acestei Legi. Expresii precum „principiile similare se atrag" sau „realitatea asupra căreia te focalizezi se dilată"

au devenit definiţii populare ale Legii Atracţiei. Deşi reprezintă într-adevăr maniere prin care se poate manifesta Legea Atracţiei, ele nu descriu nici pe departe întregul mecanism al acesteia. În ultimă instanţă, această neînţelegere a conceptelor şi principiilor Legii Atracţiei i-a condus pe foarte mulţi oameni la frustrare şi la dezamăgire.

Deşi filmul *Secretul* a fost întâmpinat în general cu entuziasm în cercurile specializate în „dezvoltare prin efort personal", nu toată lumea s-a grăbit să îmbrăţişeze principiile explicate în film. În parte, acest lucru s-a datorat faptului că filmul nu durează decât 90 de minute, timp insuficient pentru a explica pe larg toate principiile asociate cu acest concept extrem de complex. Aşa se face că în timp ce anumiţi oameni au trăit veritabile revelaţii privind filmul *Secretul*, punându-le în practică şi schimbându-şi rapid şi eficient viaţa în bine, alţii nu au obţinut cine ştie ce rezultate. Nu puţini au fost cei care au respins de la bun început ideea că „noi ne putem crea viaţa pe care ne-o dorim, aşa cum ne-o dorim".

Nu a durat mult până când luna de miere s-a sfârşit, aşa că m-am văzut nevoit să creez din ce în ce mai multe materiale pentru a elucida afirmaţiile greşite din *Secretul*, în loc să elaborez materiale explicative noi. Cred totuşi că acesta este un lucru bun. Nu mă surprinde deloc faptul că atât de mulţi oameni resping ideile prezentate în film. La urma urmelor, sunt extrem de puţini cei care „fac, sunt şi au" cu adevărat tot ceea ce îşi doresc. De fapt, pentru cei mai mulţi dintre ei realitatea este exact pe dos.

Există însă o explicaţie raţională şi ştiinţifică pentru acest lucru. Ironia sorţii face ca aceeaşi Lege a Atracţiei să explice de ce oameni care nu cred în ea descoperă rapid în propria lor viaţă dovezi care le demonstrează că Legea Atracţiei nu funcţionează!

Au trecut şase ani de la publicarea primei mele cărţi, *Bogăţie dincolo de raţiune,* şi trei ani de la apariţia filmului *Secretul.* Dat fiind că filmul s-a dovedit a fi un fenomen, iar după apariţia lui piaţa a fost rapid invadată de nenumărate materiale legate de Legea Atracţiei – din care marea majoritate nu descriu exhaustiv mecanismul de funcţionare al acesteia, dovedindu-se astfel ineficiente în schimbarea vieţii celor care aplică aceste principii –, foarte mulţi oameni au început să se plictisească de acest subiect.

Ei au încercat diferite programe asociate cu Legea Atracţiei, dar nu au obţinut niciun rezultat. Unii dintre ei şi-au înrăutăţit chiar situaţia iniţială. Aşa cum spuneam, există un motiv pentru care apar astfel de efecte negative, dar pentru cei care nu deţin toate informaţiile, întreaga poveste poate părea confuză şi îi poate umple de frustrare. În aceste condiţii, nu este de mirare că foarte mulţi dintre ei ajung la concluzia că Legea Atracţiei nu funcţionează şi nu este reală.

Unul din obiectivele acestei cărţi este acela de a aborda şi de a explica obiecţiile, întrebările şi comentariile care au apărut în urma filmului *Secretul.* Nu am scris această carte cu scopul de a justifica filmul sau Legea Atracţiei, căci acestea pur şi simplu nu au nevoie de justificări.

Doresc însă să răspund la întrebările perfect legitime pe care şi le pun în mod natural oamenii atunci când aud pentru prima dată de acest concept atât de nou şi radical diferit de tot ceea ce credeau până acum!

Predarea adevărului legat de Legea Atracţiei mă pasionează ca puţine alte lucruri, căci această lege mi-a schimbat dramatic viaţa şi am văzut-o făcând acelaşi lucru pentru foarte mulţi oameni care au aplicat-o de-a lungul anilor. Dorinţa mea cea mai arzătoare este să văd un număr cât mai mare de oameni care trăiesc în abundenţă şi în prosperitate, dând frâu liber pasiunilor lor, şi am convingerea că înţelegerea corectă a Legii Atracţiei le poate facilita acest lucru. Este absolut necesar să înţelegi Legea Atracţiei pentru a trăi o viaţă care să te împlinească şi să te satisfacă pe deplin? Nici vorbă. Există destui oameni care trăiesc vieţi minunate şi satisfăcătoare fără să aibă habar cum funcţionează energia Universului, cât de mare este puterea gândurilor lor şi în ce constă Legea Atracţiei. Există o explicaţie inclusiv pentru acest lucru.

Cartea de faţă îţi oferă răspunsuri pentru cele mai comune întrebări legate de Legea Atracţiei şi de modelarea propriei vieţi aşa cum îţi doreşti. Speranţa mea este că toţi cei care citesc această carte, indiferent de pregătirea şi educaţia lor, vor reuşi să înţeleagă limpede principiile acestei Legi, şi ceea ce este mai important, că vor reuşi să implementeze ceea ce au învăţat în viaţa lor, lăsându-se astfel inspiraţi să treacă la fapte şi să îşi îndeplinească visele.

Aşa este: acţiunea este absolut necesară. Noi suntem angrenaţi într-un dans energetic cu restul Universului din care facem parte integrantă. Legea Atracţiei operează întotdeauna, iar noi interacţionăm întotdeauna cu restul Universului la nivel energetic. Fiecare gând pe care îl emitem produce un anumit impact. Totuşi, cele care pun cu adevărat lucrurile în mişcare sunt acţiunile noastre. De aceea, îmi doresc ca acţiunea citirii acestei cărţi să fie primul tău pas către înţelegerea corectă a miracolului experienţei umane. Începe chiar acum să îţi creezi din propria viaţă capodopera care este aceasta menită să devină!

Capitolul 1

Introducere în Legea Atracţiei şi a Rezistenţei

Cum a intrat Legea Atracţiei în viaţa mea

Doresc să clarific de la bun început că nu sunt fizician sau om de ştiinţă cu o pregătire oficială. De altfel, nimeni nu trebuie să aibă o astfel de pregătire pentru a aplica în mod corect principiile Legii Atracţiei. Deşi mă bazez în tot ceea ce spun pe explicaţii ştiinţifice, nu doresc să joc rolul unui fizician cuantic. De altfel, de-a lungul timpului am constatat că atunci când explicaţiile mele legate de Legea Atracţiei devin prea sofisticate, cei care mă ascultă îşi pierd puterea de concentrare. La urma urmelor, dacă am avea nevoie de un doctorat în matematică pentru ne putea modela viaţa aşa cum dorim,

întregul proces şi-ar pierde probabil interesul pentru cei mai mulţi dintre noi.

Cu toate acestea, înţelegerea elementară a fizicii Legii Atracţiei este absolut esenţială pentru integrarea majorităţii ideilor explicate în această carte. Speranţa mea este că vei găsi cele mai multe dintre aceste idei fascinante, şi nu complicate, astfel încât lectura lor să ţi se pară interesantă şi să te inspire să le pui în aplicare, aşa cum procedez eu.

Atunci când am început să explorez pentru prima dată conceptul de „creare a realităţii" (aşa cum l-am numit atunci când am început să îl studiez pe la începutul anilor 90), ideea că avem un control mult mai mare asupra realităţii pe care o experimentăm decât suntem tentaţi să credem m-a umplut de entuziasm.

Nu voi uita niciodată momentul dramatic din seara zilei de 26 decembrie 1990, când m-am minunat împreună cu un prieten de miracolul tehnic al unei hârtii „holografice" în care îmi fusese ambalat un produs pe care îl cumpărasem dintr-un magazin. În funcţie de cum cădea lumina pe ea, hârtia prezenta un evantai incredibil de culori în trei dimensiuni, ca şi cum ar fi fost operată electronic din interiorul ei. M-am minunat atunci de spectacolul de lumini pe care l-a creat ştiinţa şi care în urmă cu un deceniu ar fi costat mii de dolari, în timp ce acum era disponibil pentru numai câţiva cenţi, fiind folosit pentru diferite mărunţişuri ce pot fi procurate de la orice benzinărie.

În această stare de spirit, în care „totul mi se părea posibil", am primit un „mesaj" de la Univers, o revelaţie

care a întrecut în importanţă toate momentele revelatoare trăite de mine anterior. Am înţeles atunci că Totul Este Energie.

Aşa cum spuneam, nu am primit niciun fel de educaţie ştiinţifică cu excepţia celei din liceu, dar informaţia pe care am primit-o în acel moment a fost o cunoaştere pură. Am înţeles atunci mai limpede ca oricând natura energetică a Universului şi felul în care toate lucrurile se leagă între ele, influenţându-le la rândul lor pe toate celelalte, chiar dacă nu ne putem da întotdeauna seama de acest lucru cu ajutorul celor cinci simţuri cu care suntem obişnuiţi să percepem realitatea din jurul nostru.

Revelaţia pe care am trăit-o în acel moment m-a impresionat atât de tare încât mi-am petrecut următorii 12 ani încercând să îi înţeleg semnificaţia astfel încât să o pot pune în practică. În acest scop, am citit numeroase cărţi, dar mai presus de toate am lucrat cu mine însumi. Astfel, am învăţat să meditez, am studiat hipnoza şi am devenit absolut fascinat de fizica cuantică, de conceptul de energie şi de puterea minţii umane.

Acest studiu de lungă durată mi-a permis să ajung la o înţelegere intelectuală profundă a faptului că modelarea realităţii noastre aşa cum ne dorim este în întregime posibilă, iar oamenii care trăiesc vieţi de succes aplică mai mult sau mai puţin conştient acest mecanism. Îmi lipsea totuşi o piesă principală a puzzle-ului. Deşi citisem mai multe cărţi ştiinţifice, existau încă goluri pe care nu reuşeam să le umplu. Am înţeles astfel că deşi înţelegerea la nivel conştient şi intelectual a faptului că „orice este

posibil" reprezintă un bun început, există totuşi un alt nivel de înţelegere şi de credinţă de care aş avea nevoie pentru a integra plenar ideea că mi-aş putea modela în mod conştient realitatea aşa cum îmi doresc.

Marea revelaţie s-a produs abia în luna octombrie a anului 2002. În luna ianuarie a aceluiaşi an am renunţat la slujba mea corporativă, căci nu mai puteam suporta să mă duc zi de zi la un serviciu care nu îmi spunea nimic şi care nu mă pasiona în niciun fel. De altfel, deşi salariul era bun, reuşisem să acumulez datorii în valoare de 60.000 de dolari. Oricât de multe măriri de salariu aş fi primit (iar când mi-am dat demisia aveam deja venituri de aproape 100.000 de dolari pe an), situaţia mea financiară continua să se deterioreze de la o lună la alta.

Mult mai important decât situaţia mea financiară era sentimentul acut că îmi risipeam inutil viaţa. La fel ca marea majoritate a oamenilor, îmi doream şi eu să am o carieră care să mă pasioneze şi prin care să mă pot exprima în mod plenar şi creativ. Biroul fără ferestre în care lucram la un software pentru resurse umane nu îndeplinea aceste criterii, aşa că am fost *nevoit* să renunţ de bunăvoie la cariera de angajat la patron, în pofida dificultăţilor economice prin care treceam.

Intenţia mea era să mă implic plenar în activitatea de vorbitor şi să îi învăţ pe oameni să îşi creeze propria realitate folosindu-mă de informaţiile pe care le-am acumulat de-a lungul a mai bine de un deceniu. Singura problemă era că nu mă simţeam eu însumi un exemplu

viu al învăţăturilor pe care doream să le transmit mai departe. Cu toate acestea, am continuat să merg pe calea pe care mi-am asumat-o. Am creat programe audio pe această temă şi am încercat (de cele mai multe ori fără succes) să organizez seminare în sălile de hotel în care să vorbesc şi să îmi vând CD-urile, căci asta credeam la acea vreme că trebuie să fac pentru a mă integra în industria dezvoltării personale.

Am studiat marketingul ca şi cum întreaga mea viaţă ar fi depins de această cunoaştere (lucru pe care îl credeam de asemenea la acea vreme) şi am încercat din greu să „mă vând" şi să îi conving pe oameni că ştiam despre ce vorbeam. Nu mă simţeam deloc necinstit, căci credeam cu toată convingerea în tot ceea ce predam. Şi totuşi, îmi lipsea ceva.

Indiferent cât de mult aş fi muncit, câte informaţii legate de marketing aş fi acumulat şi cât de bune erau intenţiile mele, nimic nu s-a schimbat în viaţa mea, exceptând faptul că problemele mele financiare au continuat să se înrăutăţească.

La un moment dat, am ajuns într-o criză financiară atât de profundă încât soţia mea s-a văzut nevoită să îşi caute din nou o slujbă. A fost o lovitură dură pentru egoul meu, căci îmi luase ani întregi să o conving să renunţe la slujba care o făcea să se simtă mizerabil. La urma urmelor, slujba mea corporatistă era suficient de bine plătită pentru a-mi permite să îmi întreţin familia (mă pricepeam de minune să ignor adevărul legat de situaţia noastră financiară). În cele din urmă, soţia mea

şi-a dat demisia şi a rămas acasă pentru a se ocupa de copiii noştri, care erau mici la acea vreme.

După ce am insistat atâta timp că ne permitem renunţarea la slujba ei, întoarcerea soţiei mele în câmpul muncii a reprezentat un semnal serios de alarmă pentru mine, care m-a ajutat să mă trezesc la realitate. Mi-am dat subit seama că „munca" pe care o prestam nu mă conducea nicăieri. Oricât de mult încercam să îmi dau seama „ce nu era în regulă", nu reuşeam să găsesc niciun răspuns. În cele din urmă, m-am decis să fac un pas înapoi şi să devin în sfârşit adeptul propriei mele învăţături.

Acest lucru presupunea să îmi consacru întregul timp unei puteri infinit mai inteligente decât mine.

Unul din principalele aspecte pe care le învăţasem de-a lungul anilor a fost acela că dacă ai o viziune clară şi te focalizezi asupra ei, Universul îţi oferă răspunsurile şi resursele necesare pentru a o pune în practică. De regulă, aceste răspunsuri îţi parvin prin intermediul intuiţiei. În cazul meu, de-a lungul celor nouă luni de după renunţarea la slujba corporatistă, vocea intuiţiei mele a fost acoperită în totalitate de lamentările egoului şi intelectului meu. Sosise în sfârşit timpul să reduc la tăcere acest zgomot şi să ascult ceea ce îmi spunea vocea interioară.

Am adoptat o strategie nouă: să îmi lămuresc cât mai clar ce anume îmi doream de la viaţă (o carieră care să mă pasioneze); să devin conştient de ceea ce îmi oferea viaţa; şi să acţionez ferm la fiecare pas, indiferent dacă ceea ce făceam mi se părea sau nu logic în momentul

respectiv. Sincer să fiu, asta este cam tot ceea ce trebuie să ştii pentru a te folosi cu succes de Legea Atracţiei. Transpunerea ei în fapt este îngreunată doar de Energia care circulă în interiorul fiinţei noastre, pe nivele foarte profunde, de care nu suntem conştienţi. De aceea, cheia succesului pe care l-am obţinut mai târziu a fost aflarea mai multor informaţii legate de această Energie.

Pentru a sintetiza ceea ce mi s-a întâmplat în săptămânile care au urmat, mă voi limita să spun că am început să devin mai atent la lucrurile pe care până nu demult le-aş fi considerat irelevante pentru scopurile mele. De pildă, conversaţiile cu oamenii (inclusiv cu necunoscuţii) mi-au oferit oportunitatea de a explora diferite resurse pe care nu le-aş fi descoperit niciodată dacă m-aş fi mulţumit să caut toate răspunsurile numai în interiorul intelectului meu. O serie de întâlniri întâmplătoare m-au condus în cele din urmă la descoperirea unei cărţi intitulate *Un buzunar fericit şi plin de bani*, semnată de David Cameron.

Această carte a fost cea care mi-a schimbat în sfârşit destinul, clarificându-mi mai bine o parte din principiile pe care le învăţasem deja. Cea mai importantă distincţie a fost descoperirea importanţei ieşite din comun a sistemului de convingeri, îndeosebi a celor limitatoare legate de bani şi de succes (în cazul meu). Cartea domnului Cameron mi-a explicat fizica gândurilor noastre, ajutându-mă să înţeleg că acestea nu sunt simple idei latente care plutesc în interiorul creierului nostru, ci sunt alcătuite din Energie, la fel ca tot ceea ce există în Uni-

vers. De aceea, ele au un efect direct asupra realității pe care o experimentăm!

Aşadar, în ce constau convingerile mele limitatoare? Am crescut fără tată, alături de o mamă căreia îi displăcea profund slujba ei de profesoară de gimnaziu. De aceea, lipsa banilor a fost o constantă permanentă în familia noastră. Am învăţat de mic că banii se obţin greu, că datoriile sunt cvasi-permanente şi că nu contează prea mult dacă îţi place sau nu ce faci, atât timp cât eşti plătit pentru munca ta. Ceea ce contează este să obţii bani pentru a-ţi plăti facturile şi celelalte cheltuieli.

De îndată ce am înţeles în ce constau convingerile care mi-au guvernat până recent viaţa, am realizat cu uşurinţă de ce au dat greş toate încercările mele de a produce venituri printr-o afacere personală sau prin alte mijloace. Sistemul convingerilor mele pur şi simplu nu susţinea succesul meu financiar!

Această revelaţie a marcat un prag important în viaţa mea. Începând din acel moment, am înţeles că principala mea prioritate de acum înainte era lucrul cu convingerile mele şi că în loc să îmi mai fac griji legate de bani, căzând pradă temerilor mele, ceea ce trebuia să fac era să descopăr modalităţi prin care să îmi saturez până la refuz subconştientul cu sentimentul abundenţei. Am înţeles în sfârşit că nu conta cât de mult îmi *doream* la nivel conştient o altă situaţie. Atât timp cât sistemul convingerilor mele nu se afla la unison cu succesul pe care mi-l doream, îmi era pur şi simplu imposibil să experimentez acest succes. Vei înţelege mai bine cum funcţio-

nează acest mecanism când vom explora conceptul de „rezistenţă" şi maniera în care operează de fapt Legea Atracţiei.

Dacă ai văzut filmul *Secretul,* ai aflat cu siguranţă despre Panourile Viziunii. Acestea pot lua multe forme, dar în esenţă reprezintă colaje vizuale ale lucrurilor pe care doreşti să le atragi în viaţa ta. Voi vorbi mai amănunţit despre Panourile Viziunii şi despre alte tehnici concrete mai târziu în această carte, dar până atunci doresc să precizez că am început să aplic imediat această metodă. Dat fiind că îmi petreceam atât de mult timp în faţa calculatorului, m-am decis să mă folosesc de desktopul acestuia ca de un Panou al Vizuinii mele. Am început prin a obţine o imagine a extrasului meu de cont bancar pe care mi-am descărcat-o de pe Internet şi am folosit un program de editare a imaginilor pentru a modifica toate numerele din acesta (care erau dureros de mici la acea vreme), înlocuindu-le cu numere foarte mari, pe care nu le văzusem vreodată în extrasul meu de cont. De bună seamă, la început aceste numere mi s-au părut complet nerealiste, fiind mult prea mari pentru a considera că vor deveni vreodată reale. Totuşi, după câteva zile în care le-am contemplat în calculator, această reacţie emoţională excesivă a dispărut din conştiinţa mea, iar mintea mea a acceptat aceste numere ca pe ceva normal.

Am reuşit astfel să îmi lărgesc zona de confort energetic referitoare la contul meu bancar. Aşa cum vei vedea

mai departe, acest lucru este absolut esenţial dacă doreşti să îţi schimbi în bine situaţia financiară.

Au apărut banii în mod magic în contul meu bancar pentru simplul motiv că am practicat acest exerciţiu? Evident că nu! M-am simţit însă mai inspirat şi mai creativ în privinţa acţiunilor pe care le puteam întreprinde pentru a obţine mai mulţi bani. Învăţasem deja să nu mai îmi judec propriile idei şi inspiraţii, ci să acţionez imediat pentru transpunerea lor în practică, fără să mă gândesc prea mult dacă voi avea succes sau nu. În cazul de faţă, am primit inspiraţia de a crea un program pe Internet în care să împărtăşesc tot ce am învăţat vreodată. Am intitulat acest program: „Bogăţie dincolo de raţiune", iar crearea lui a marcat începutul unei noi vieţi pentru mine.

Un alt lucru pe care l-am făcut a jucat un rol decisiv, fiind atât de important încât mă voi referi frecvent la el în această carte. În loc să intru în lumea virtuală a dezvoltării personale cu o atitudine de genul: „Într-o bună zi voi avea succes" sau „mai devreme sau mai târziu, voi avea un succes la fel de mare ca şi cutare sau cutare, care fac de mult timp acest lucru", mi-am luat angajamentul de a *fi* deja cel care aspiram să devin. Din punct de vedere energetic (respectiv, al gândurilor pe care le emitem), există o diferenţă uriaşă între a-ţi „dori" să devii cineva sau ceva şi „a fi deja" ceea ce îţi doreşti să fii.

Nu pot continua cu povestea vieţii mele fără a intra într-o explicaţie mai aprofundată a naturii energetice a Universului în care trăim şi fără a oferi ceea ce eu consider a fi cea mai corectă explicaţie şi definiţie a felului

în care operează Legea Atracţiei. De aceea, îţi propun să intrăm chiar acum în aceste amănunte.

Adevărul despre Legea Atracţiei

Una dintre cele mai mari neînţelegeri legate de Legea Atracţiei este aceea că această lege ar fi un fel de tehnică de dezvoltare personală inventată recent. Datorită succesului pe care l-a avut filmul *Secretul* şi multitudinii de programe bazate pe Legea Atracţiei care au invadat piaţa ulterior, oamenii au ajuns să creadă că această lege este un fel de „truc" sau o tehnică miraculoasă, de unde şi concluzia că ea poate *funcţiona* sau *nu* în funcţie de „corectitudinea" cu care este aplicată.

Ideea că Legea Atracţiei poate fi „aplicată" sau „activată" reprezintă o neînţelegere care îi face pe mulţi oameni să renunţe la folosirea principiilor sale pentru a-şi modela viaţa.

De aceea, doresc să afirm de la bun început: Legea Atracţiei NU este un instrument sau o tehnică, şi nu are nimic de-a face cu „obţinerea de bunuri materiale". Ea este o lege universală ce explică comportamentul Energiei şi are implicaţii infinit mai vaste decât modelarea realităţii personale de către oameni.

Reţine: tot ceea ce există este Energie. Ştiinţa afirmă acest lucru fără echivoc. Tot ce există în universul tangibil şi în cel invizibil este alcătuit din Energie în diferite forme, care vibrează pe diferite frecvenţe.

Spre exemplu, ceea ce noi experimentăm ca realitate fizică este doar interpretarea dată de creierul nostru Energiei percepute prin intermediul simţurilor. Noi experimentăm diferite lucruri şi le considerăm „fizice" numai în măsura în care acestea intră într-un anumit interval de frecvenţe. Pe frecvenţele superioare, lucrurile devin mai puţin „vizibile" pentru noi. De pildă, gândurile vibrează pe o frecvenţă mult mai înaltă decât un scaun, nefiind vizibile pentru ochiul liber. Cu toate acestea, este evident că ele există.

Să luăm un alt exemplu: există culori pe care ochiul uman nu le poate detecta, dar care *pot* fi văzute de un şarpe. Câinii pot auzi frecvenţe sonore (o altă formă de Energie) pe care noi nu le percepem. Aceste energii vibrează pur şi simplu pe frecvenţe superioare gamei pe care o putem percepe noi prin simţurile noastre.

Aşadar, noi suntem înainte de toate fiinţe energetice. Energia care ne alcătuieşte vibrează întotdeauna pe o anumită frecvenţă sau pe o serie de frecvenţe, pe care le numim global: „vibraţia" noastră.

Dacă dorim să lucrăm cu aceste principii, conceptul cel mai important pe care trebuie să îl înţelegem este cel de „rezonanţă". Frecvenţele de vibraţie care se află în rezonanţă se atrag reciproc. Opusul rezonanţei este disonanţa. Dacă frecvenţele de vibraţie sunt disonante, ele se resping reciproc.

De aceea, eu nu sunt întru totul de acord cu definirea Legii Atracţiei prin fraza: „principiile similare se atrag". Deşi acest lucru poate fi adevărat în anumite cazuri,

NU ACEASTA este definiţia Legii Atracţiei, şi oricum, această frază nu explică integral comportamentul Energiei. De pildă, mulţi se vor grăbi să dea contraexemplul polarităţilor opuse ale unui magnet, care se atrag. Ce să mai vorbim de domnul şi doamna Jones, care nu seamănă deloc unul cu celălalt, dar care sunt extrem de îndrăgostiţi şi foarte atraşi unul de celălalt?

Aşadar, nu este vorba neapărat de frecvenţe de vibraţie similare. Procesul atracţiei este determinat de ceea ce noi numim *rezonanţă*.

Poate că ai auzit pe cineva spunându-ţi că rezonează cu o anumită persoană, cu o idee sau cu un anumit gen de muzică. Această rezonanţă se referă la o armonie vibraţională care se produce pe un nivel invizibil al energiei şi care conduce la o anumită stare emoţională. Spre exemplu, dacă rezonezi cu o anumită bucată muzicală, starea ta de spirit se va schimba ori de câte ori o vei asculta, făcându-te să îţi doreşti să o reasculţi şi să o savurezi din nou şi din nou. Nu este absolut necesar ca sentimentele pe care le simţi să fie întotdeauna pozitive. Este posibil să asculţi o bucată muzicală tristă şi să rezonezi cu ea, schimbându-ţi starea de spirit în mod corespunzător.

Disonanţa operează în mod diferit. Dacă îţi este imposibil să asculţi o anumită bucată muzicală dintr-un motiv sau altul, explicaţia este un proces de disonanţă energetică. Nu numai că nu te simţi atras de energia muzicii respective, dar dimpotrivă, o respingi.

Înţelegerea conceptelor de rezonanţă şi disonanţă este marele secret al lucrului cu Legea Atracţiei, căci

trebuie întotdeauna să te asiguri că te afli într-o rezonanţă perfectă cu realitatea pe care doreşti să o atragi în viaţa ta. Deşi, aşa cum spuneam, efectele Legii Atracţiei depăşesc cu mult sfera experienţei umane, noi putem aplica această lege pentru a ne modela realitatea aşa cum dorim, scop în care trebuie să înţelegem următorul lucru:

Noi atragem în experienţa noastră
acele lucruri cu care rezonăm
din punct de vedere energetic.

Am precizat deja că ideea că Legea Atracţiei poate fi „activată" sau „blocată" reprezintă o neînţelegere majoră. Ea funcţionează *întotdeauna* şi reacţionează inevitabil la vibraţia ta energetică, atrăgând în viaţa ta lucrurile cu care te afli într-o stare de rezonanţă. Nu contează dacă intenţionezi sau nu să le atragi. Atât timp cât te afli în rezonanţă cu ele, tu le atragi oricum. Marea majoritate a oamenilor atrag fără să vrea (inconştient) realitatea cu care se confruntă.

Pe de altă parte, este foarte important să înţelegem plenar rolul emoţiilor atunci când lucrăm cu Legea Atracţiei. Acestea sunt principalul factor care determină frecvenţa noastră de vibraţie şi ele descriu vibraţia pe care o emitem într-un moment sau altul.

Cei care predau Legea Atracţiei sunt criticaţi frecvent de oamenii care nu cred că noi atragem singuri experienţele pe care le trăim în viaţa noastră. Aceştia fac referire la diferite situaţii care se petrec în lume şi care – afirmă

ei – nu ar putea fi atrase de locuitorii zonelor respective, cum ar fi dezastrele naturale, atacurile teroriste, defectele din naştere etc. Pornind de la astfel de argumente, aceşti oameni susţin că noi nu atragem toate aspectele realităţii noastre şi că unele lucruri se petrec pur şi simplu, fără nicio explicaţie.

Această critică derivă dintr-o altă neînţelegere foarte larg răspândită: că întregul proces al atracţiei are la bază gândurile noastre conştiente. Cu alte cuvinte, pentru ca o anumită realitate să apară în viaţa unei persoane, aceasta trebuie să o fi „invitat" în mod conştient şi raţional. Personal, nu cred nicio clipă că aşa se petrec lucrurile (deşi există susţinători ai Legii Atracţiei care cred cu toată convingerea în acest scenariu). Aşa cum spuneam, Legea Atracţiei nu este pur şi simplu un „instrument" care le permite oamenilor să manifeste realitatea pe care şi-o doresc. Ea este mult mai mult decât atât.

Dacă ni se întâmplă ceva, nu înseamnă că ne-am dorit respectivul lucru în viaţa noastră, că l-am vizualizat, că ne-am creat un panou al viziunii sau că l-am invitat să devină real printr-o meditaţie. Înseamnă pur şi simplu că, dintr-un motiv sau altul, am rezonat cu frecvenţa de vibraţie a energiei sale. De cele mai multe ori, este imposibil să înţelegem din perspectiva lumii exterioare cum a intrat cineva în rezonanţă cu un anumit eveniment din viaţa sa pe care noi îl considerăm rău, negativ sau tragic. Uneori ne putem face o anumită idee sau putem emite o anumită teorie, dar realitatea este că vibraţiile noastre personale sunt extrem de complexe, fiind conse-

cinţa unei vieţi întregi de experienţe acumulate acasă şi la şcoală, a interacţiunilor cu prietenii, a emisiunilor de televiziune vizionate, a cărţilor citite etc. Toate experienţele pe care le trăim la nivel conştient şi subconştient au o bază energetică, iar vibraţia noastră personală reprezintă rezultanta tuturor acestor energii.

Ţinând cont de această complexitate a vibraţiilor, este practic imposibil să privim o situaţie şi să ştim cu siguranţă cum a atras-o cineva, cu excepţia cazurilor în care acest lucru este foarte evident.

O altă întrebare pe care merită să ne-o punem, cu conotaţii mai filozofice de data aceasta, este următoarea: cine este cel care trăieşte această experienţă? Ce se întâmplă atunci când privim o tragedie şi reacţionăm în faţa ei? Noi trăim experienţa contemplării experienţei unei alte persoane sau a unui grup de persoane. La nivel cuantic, Energia care alcătuieşte fiinţa ta şi sistemul tău senzorial interpretează un alt cluster de Energii într-o manieră care îţi convinge mintea că experienţa pe care o contempli şi pe care o consideri tragică este trăită de „altcineva". Aşadar, tot ce poţi spune cu siguranţă este că trăieşti experienţa interpretării experienţei unei alte persoane. Pare ameţitor, dar aceasta este realitatea.

Marea majoritate a experienţelor pe care le trăieşti în stare de veghe *par* să fie reale. Aşa am fost învăţaţi să credem. Acesta este însă doar un sistem de convingeri care funcţionează în cazul nostru. Dacă înţelegi însă că fiecare experienţă emoţională pe care o trăieşti este consecinţa unei interpretări *învăţate,* vei începe să accepţi

că tu ai de ales, putând interpreta *orice* situaţie aşa cum doreşti, chiar dacă acest lucru ţi se pare absolut nenatural, dat fiind că te-ai obişnuit să reacţionezi într-un anumit fel în anumite circumstanţe.

Este suficient să privim religia pentru a constata cât de divizată a ajuns umanitatea în privinţa ideilor legate de bine şi de rău, de adevăr şi minciună etc. În cadrul fiecărei religii există oameni care nu văd mai departe de propria lor versiune a adevărului şi care resping orice altă perspectivă. Nu putem să îi judecăm, spunând că au dreptate sau greşesc, dar putem afirma că ei vor atrage *exact* ceea ce se întâmplă la nivel energetic în sistemul convingerilor lor (respectiv, în funcţie de ceea ce cred ei în esenţa lor, şi nu de ceea ce *afirmă* în mod dogmatic că ar crede).

În aceste condiţii, încercarea de a interpreta adevărul unei situaţii prin care trece altcineva este cel mai adesea un act inutil şi o folosire greşită a propriei noastre Energii. În ultimă instanţă, experienţa noastră de viaţă luată în ansamblu depinde de vibraţia noastră personală şi de ceea ce permitem să pătrundă în „spaţiul" nostru personal.

De aceea, noi trebuie să înţelegem cum ne putem schimba vibraţia personală astfel încât să intrăm în rezonanţă cu realitatea pe care ne-o dorim. Numai în acest fel o vom putea atrage, în loc să ne focalizăm atenţia şi emoţiile asupra unor lucruri pe care nu ni le dorim. Trebuie de asemenea să înţelegem ce energii circulă pe nivelele mai profunde ale fiinţei noastre, împiedicând atragerea realităţii pe care ne-o dorim. Trebuie să

învățăm să eliminăm aceste tipare, astfel încât energia pe vibrațiile dorite să circule liber prin noi, fără niciun fel de obstrucții. Vom discuta imediat despre diferitele maniere în care reacționează Universul la „solicitările" noastre energetice și cum trebuie făcute aceste solicitări, dar până atunci este esențial să înțelegem mai bine forța care poate încetini sau bloca procesul atracției. Această forță este ceea ce noi numim: rezistență.

Rezistența

Dacă există un subiect asupra căruia filmul *Secretul* ar fi putut insista mai mult, acesta este cu siguranță conceptul de „rezistență". Fără înțelegerea lui și fără examinarea metodelor prin care putem contracara această rezistență, lucrul cu Legea Atracției va conduce la rezultate precare, în cel mai bun caz.

Rezistența explică de ce unii oameni fac aceleași lucruri ca alții, dar obțin rezultate diferite. Ea explică de ce oricât de mult am medita, am vizualiza și am lucra cu panouri ale viziunii sau cu alte tehnici asociate cu Legea Atracției, nu vom obține rezultatele dorite, ba de multe ori le vom obține exact pe cele opuse.

În capitolul anterior am vorbit despre rezonanță și disonanță. Disonanța este întotdeauna rezultatul rezistenței. Din perspectiva Legii Atracției, rezistența poate fi definită ca „orice sistem energetic care NU se află în rezonanță cu realitatea pe care încercăm să o atra-

gem" şi are o legătură directă cu sistemul convingerilor noastre.

Spre exemplu, dacă doreşti să te bucuri de bunăstare financiară, dar sistemul convingerilor tale include idei de genul: „Banii sunt greu de obţinut", „Banii sunt ceva rău" sau „Chiar dacă voi face rost de bani, îi voi pierde şi mai devreme sau mai târziu lucrurile se vor înrăutăţi şi mai tare în viaţa mea", gândurile tale emit o frecvenţă de vibraţie care nu se află în rezonanţă cu ideea „Îmi doresc să am foarte mulţi bani". În aceste condiţii, procesul atracţiei pur şi simplu nu se poate petrece. Este o imposibilitate ştiinţifică.

Înseamnă acest lucru automat că nu vei avea niciodată bani? Nu. De pildă, în perioada în care am lucrat în lumea corporatistă, eu am trăit ceea ce mulţi ar considera o viaţă foarte bună. Un salariu cu şase cifre este visul foarte multor oameni. Eu l-am avut, dar în mod paradoxal, nu aveam niciodată bani. De ce? Deoarece sistemul convingerilor mele legate de bani îmi spunea că banii nu ajung niciodată şi că datoriile sunt inevitabile. În consecinţă, întreaga mea viaţă rezona la unison cu această Energie.

Ai auzit probabil de oameni care câştigă sume uriaşe la loterie, dar le pierd în câţiva ani, sau uneori chiar în câteva luni. Deşi reuşesc într-un fel sau altul să intre în rezonanţă cu câştigarea unei sume mari de bani, convingerile lor legate de bunăstare nu se ridică la înălţimea averii dobândite, aşa că ei sfârşesc prin a o pierde. Rezistenţa pe care o opun conceptului de bunăstare determină în mod auto-

mat pierderea banilor câştigaţi prin diferite evenimente sau acţiuni care sunt mai congruente cu convingerile lor.

Ţie nu ţi s-a întâmplat niciodată să te apropii foarte mult de îndeplinirea unui vis, pentru ca în ultimul moment să se petreacă ceva care să te readucă de unde ai plecat? Nu recunoşti niciodată tipare care îţi sabotează îndeplinirea obiectivelor în anumite domenii de viaţă?

Ori de câte ori descoperi un astfel de tipar, acesta indică un program energetic ce rulează în subconştientul tău. Tu eşti programat literalmente să te comporţi într-un anumit fel de-a lungul progresului tău sau să atragi anumite circumstanţe care îţi blochează complet acest progres. La baza acestei programări stau anumite tipare energetice. Universul reacţionează întotdeauna la fiecare vibraţie pe care o emiţi, dar cele pe care le experimentezi cel mai frecvent sunt întotdeauna vibraţiile tale predominante. Dacă ai un sistem al convingerilor adânc înrădăcinat în subconştientul tău şi care îţi spune că nu poţi avea ceea ce îţi doreşti, înseamnă că rezonezi cu incapacitatea de a-ţi îndeplini obiectivul, căci sistemul convingerilor tale rezonează mai degrabă cu eşecul decât cu succesul.

Cum a apărut această rezistenţă? În esenţă, orice om are un anumit nivel de rezistenţă acumulat de-a lungul anilor în urma diferitor surse de influenţă. În primii ani de viaţă, noi avem tendinţa să asimilăm o mare parte din sistemul convingerilor părinţilor noştri. Neavând niciun criteriu de comparaţie, mintea noastră imatură ia aceste convingeri drept adevăruri absolute. Dacă părinţii noştri afirmă şi demonstrează prin însăşi viaţa lor că

banii se obţin greu, aşa cum a fost cazul meu, noi avem tendinţa de a integra aceste convingeri, căci nu vedem nicio altă alternativă. După ce devenim adulţi, chiar dacă percepem cu alţi ochi lumea şi asistăm de multe ori la dovezi care infirmă convingerile noastre iniţiale, nouă ne vine adeseori greu să renunţăm la ele, căci acestea sunt încrustate adânc în subconştientul nostru, fiindu-ne implementate în primii ani de viaţă, formându-ne practic mintea şi sistemul convingerilor.

Nu doar părinţii ne transmit însă astfel de convingeri. Noi suntem la fel de influenţaţi de profesorii noştri, de guvernanţi, de preoţi şi de societate în ansamblul ei.

În realitate, nu există un adevăr universal care spune că banii sunt greu de obţinut, sau că toţi oamenii sunt nişte ticăloşi, ori că te-ai „născut fără noroc în viaţă". Din păcate, o convingere puternică în aceste afirmaţii creează în interiorul tău o anumită stare emoţională care generează o frecvenţă de vibraţie ce rezonează cu circumstanţele care o confirmă. În acest fel, tu obţii toate dovezile necesare că sistemul convingerilor tale este corect.

Pe de altă parte, există nenumăraţi oameni care NU împărtăşesc aceste convingeri. Starea lor emoţională legată de aceste chestiuni este complet diferită de a ta, iar ei atrag în viaţa lor circumstanţe care le confirmă propriile convingeri.

Practic, orice om are „dreptate" în privinţa convingerilor sale. Adevărul (absolut minunat) este că noi ne putem alege convingerile, schimbând astfel dovezile pe care le primim că acestea sunt corecte!

Din păcate, rezistența operează de multe ori pe nivele foarte profunde ale conștiinței noastre. La urma urmelor, dacă ești adult, înseamnă că ai trăit foarte mulți ani în care ai operat aceste sisteme energetice. De aceea, nu este de mirare că ele au devenit atât de puternice în cazul tău. În aceste condiții, simpla înțelegere intelectuală a procesului și dorința de a-ți schimba convingerile nu sunt suficiente pentru a rescrie aceste programe. Totuși, dorința sinceră de a face acest lucru reprezintă întotdeauna primul pas necesar pentru a obține succesul.

Cel mai adesea, rezistența pe care o opunem schimbării sistemului de convingeri pe care l-am avut întreaga viață este foarte mare, chiar dacă știm că acesta nu ne mai este de folos. De aceea, este foarte important să pătrundem adânc în convingerile fundamentale care susțin acest sistem. Foarte mulți oameni afirmă că își doresc să dobândească o mare bogăție, căci la nivel conștient înțeleg că aceasta le va face viața mai ușoară din multe puncte de vedere. Ce se întâmplă însă dacă la un nivel mai profund al conștiinței lor ei cred că banii sunt ceva rău sau că familia lor îi va respinge dacă vor avea prea mulți bani, ori că nu se descurcă să își gestioneze banii, așa că chiar dacă îi obțin, îi cheltuiesc sau pierd la fel de ușor, sfârșind inevitabil prin a o duce mai rău decât înainte?

O chestiune încă și mai greu de rezolvat este identificarea acestor oameni cu problemele lor. Aceasta este atât de plenară încât lor le vine greu să își imagineze o viață diferită. În aceste condiții, dacă obțin subit o sumă mare

de bani, aceşti oameni simt că îşi pierd propria identitate şi nu mai ştiu cine sunt.

Marea majoritate a oamenilor se tem instinctiv de astfel de crize de identitate, sabotându-şi inconştient propriile eforturi de a acumula bogăţie, astfel încât să îşi păstreze identitatea de care se cramponează. Cel care funcţionează în acest fel este Egoul lor. Egoul detestă schimbarea şi are o influenţă foarte puternică asupra acţiunilor noastre, pentru că de cele mai multe ori noi nu suntem conştienţi de mecanismul său de funcţionare. Pur şi simplu simţim o stare de teamă şi preferăm să nu ne apropiem de ea. În acest fel, Egoul nostru se simte satisfăcut, dar viaţa noastră nu se schimbă… iar sufletul nostru continuă să simtă dorinţa de a deveni ceva mai mult.

Dat fiind că backgroundul fiecăruia dintre noi este diferit, noi avem tipuri şi nivele diferite de rezistenţă. Am folosit mai sus exemplul banilor, dar pentru alţi oameni principala rezistenţă care le limitează convingerile acţionează în domeniul relaţiilor, sau al sănătăţii. Totul depinde de experienţele noastre din trecut, îndeosebi de cele din copilărie.

Un alt lucru pe care este important să îl înţelegem este că de îndată ce începe să se formeze, sistemul convingerilor noastre ne influenţează într-o măsură din ce în ce mai mare frecvenţa personală de vibraţie, iar noi începem să atragem din ce în ce mai multe dovezi că ceea ce credem este adevărat. Atât timp cât convingerile noastre ne slujesc şi promovează expresia creatoare, preţuirea de sine şi abundenţa, este foarte bine că realitatea pe care

o atragem le corespunde! Pe de altă parte, dacă trăim în lipsuri, inhibiţii şi ruşine, atragerea într-o măsură din ce în ce mai mare a acestor vibraţii ne poate face nefericiţi şi ne poate umple de amărăciune.

Te invit acum să reflectezi la circumstanţele curente ale vieţii tale şi să declari cu o onestitate dezarmantă dacă acestea îţi reflectă sau nu convingerile. Nu vorbesc aici despre ceea ce *ai vrea* să crezi, despre ceea ce consideri că *ar trebui* să crezi sau chiar despre ceea ce *afirmi* că crezi. Vorbesc despre convingerile tale cele mai intime.

Este posibil ca nici măcar să nu fii conştient de convingerile tale cele mai intime, fiind convins că ceea ce afirmi reprezintă ceea ce crezi cu adevărat. Dacă realitatea ta imediată nu corespunde acestor convingeri, te asigur că pe un anumit nivel al conştiinţei tale există o rezistenţă pe care va trebui să o corectezi dacă doreşti să schimbi situaţia cu care te confrunţi.

Aşa cum spuneam mai devreme, rezistenţa nu este o realitate culturală. Noi suntem literalmente bombardaţi cu mesaje negative, care ne reamintesc în permanenţă că suntem fiinţe umane limitate. Aceste mesaje ne sunt repetate încontinuu de către oameni care fie cred ei înşişi în aceste limitări, fie doresc să ne controleze prin intermediul lor. Acest control poate fi guvernamental, societal, religios, parental, sau poate lua alte forme.

Este foarte important să înţelegi că orice percepţie a limitării reprezintă o iluzie, indiferent cât de reală ni se pare şi cât de profund credem în ea. Noi trăim într-un Univers al posibilităţilor infinite, şi făcând parte inte-

grantă din el, avem un acces direct la o putere uriaşă care ne poate transforma în profunzime viaţa. Noi ne-am născut cu această capacitate. Ea reprezintă un dar de la inteligenţa creatoare care susţine acest Univers.

A sosit timpul să învăţăm cum ne putem elibera de acele idei limitatoare care ne-au fost impuse de nenumărate generaţii şi cum ne putem deschide canalele energetice pentru a avea parte de tot ceea ce ne dorim.

Procesul începe inevitabil cu stabilirea unei viziuni foarte clare asupra lucrurilor pe care ţi le doreşti cu adevărat de la viaţă, lucru care nu este întotdeauna atât de uşor cum pare la prima vedere. Uneori ne este limpede ce anume ne pasionează şi cum ne-am dori să arate viaţa noastră. Alteori doar *credem* că ştim ce ne dorim, dar în realitate urmărim să îndeplinim visele pe care ni le-a implementat altcineva, pornind de la ceea ce credea *el* că ar trebui să ne dorim. Noi putem fi deconectaţi de adevăratele noastre pasiuni din diferite motive, dintre care vom explora câteva mai târziu în această carte. Până atunci însă, vom arăta care sunt modalităţile prin care putem restabili această conexiune.

Capitolul 2

Tu ce viziune ai?

Susţine-ţi viziunea

Probabil că ai mai auzit fraza: „Susţine-ţi viziunea”, dar eu doresc să îţi prezint o perspectivă diferită asupra ei.

Cuvântul „a susţine” poate fi interpretat în mai multe feluri.

O perspectivă ar fi aceea a efortului de a-ţi susţine viziunea, ca şi cum dacă nu ai face acest lucru, aceasta ţi-ar putea aluneca printre degete.

Auzim adeseori expresii precum „a-ţi susţine viaţa”, „ţine-te sau vei cădea” ori „ce te reţine[1]”?

Niciuna din aceste expresii nu are conotaţii emoţionale tocmai plăcute. De aceea, oamenii interpretează cel mai adesea expresia „Susţine-ţi viziunea” prin necesita-

[1] Toate aceste expresii folosesc acelaşi verb în limba engleză: *to hold up*. În limba română sunt derivate ale verbului *a ţine*. (n. tr.)

tea unui act de voință, și nu prin aceea de a se deschide în fața inspirației.

Să vedem acum ce alte conotații mai au derivatele verbului a ține:

A te ține de mână.

Ține-mă.

A ține un copil sau un cățeluș în brațe.

Hm, oare cum ar fi dacă ți-ai susține viziunea ca și cum ai ține în brațe un copil? Cu iubire, cu afecțiune și cu dorința absolută de a o proteja cu orice chip? Cum ar fi dacă ți-ai susține viziunea alimentând-o cu iubire și cu alte emoții pozitive?

Viziunea ta este însăși viața ta.
Ea determină calea pe care mergi.

Adoră-ți viziunea și ține-o aproape de tine, dar nu te agăța de ea ca de ceva care ți-ar putea fi luat. Ține-o aproape de tine pentru simplul motiv că îți permite să pătrunzi într-un spațiu al iubirii, al pasiunii și al inspirației… al acelei inspirații care te invită să acționezi pe calea aleasă de tine.

Scopul acestei secțiuni este de a te convinge că trebuie să îți creezi o viziune clară precum ca un cristal asupra lucrurilor pe care dorești să le atragi în viața ta, bazându-te pe menirea ta autentică și pe lucrurile care te pasionează cu adevărat. Este infinit mai ușor să rămâi pe calea aleasă de tine atunci când știi cu o siguranță absolută *de ce* ți-ai ales un anumit scop.

Înainte de a merge mai departe, doresc să insist asupra unor principii pe care le-am amintit în capitolul 1 şi care sunt extrem de importante pentru buna înţelegere a acestor lucruri.

Aşa cum spuneam atunci, Legea Atracţiei nu este un „instrument" sau o tehnică de dezvoltare personală.

Ea este un principiu al fizicii care explică în ce fel funcţionează Energia, sau mai bine zis care sunt resorturile mecanismului de „atracţie" şi de „respingere" în plan energetic.

Universul în care trăim este alcătuit din Energie. Asta înseamnă că eu, tu, un câine sau gândurile noastre nu sunt altceva decât Energie.

Din acest punct de vedere, este o iluzie să credem că noi suntem separaţi unii de ceilalţi, căci noi suntem uniţi de însăşi Energia noastră.

Acest „cluster" energetic pe care îl numim „eul" nostru (corpul, spiritul etc.) este astfel configurat încât ne permite să interpretăm Energia prin darul simţurilor noastre. Noi putem auzi, gusta, vedea, simţi şi mirosi Energia în diferitele forme pe care le ia aceasta în cadrul realităţii pe care o percepem.

Mai mult, noi putem manipula această Energie astfel încât ni se pare că suntem o entitate separată care interacţionăm cu Universul fizic. În realitate, aceasta este doar o interpretare a semnalelor electrice pe care le receptăm, respectiv a Energiei. Pe scurt, noi ne creăm clipă de clipă realitatea în care trăim în funcţie de felul în care interpretăm jocul Energiei.

Ceea ce nu am ştiut până recent a fost cât de mare este controlul pe care îl putem avea asupra interacţiunii noastre cu Energia.

Imaginează-ţi că tot ceea ce există în lumea ta este o hologramă, o proiecţie a luminii care imită atât de perfect „realitatea" încât ajungi să o confunzi cu ea.

Chiar aşa funcţionează „realitatea" noastră personală. Tot ceea ce percepem ca fiind lumea fizică este în esenţă Energie sau spaţiu. Simţurile noastre interpretează însă această Energie dându-i aparenţa unei „realităţi exterioare", de pildă a unei canapele, a unui căţel Chihuahua, a unui instrument ukulele etc.

Fac toate aceste precizări cu scopul de a-ţi clarifica într-o mai mare măsură natura noastră energetică reală. Atunci când vei înţelege plenar că tu şi tot ceea ce există în jurul tău sunteţi Energie, vei aprecia cu alţi ochi vasta inteligenţă care stă la baza existenţei noastre şi a tuturor lucrurilor pe care le putem face.

Deşi ne aflăm într-o etapă în care abia dacă începem să devenim conştienţi de imensul potenţial al omului, eu cred că avem deja acces la anumite capacităţi extraordinare, pe care le folosim rareori, dar care ne-ar putea modela viaţa ca şi cum am scrie scenariul unui film.

Astfel, noi avem capacitatea de a crea lucruri care nu fac încă parte integrantă din experienţa noastră curentă prin puterea *imaginaţiei* noastre, a *dorinţelor* şi a *viselor* noastre.

De ce crezi că avem astfel de trăiri imaginative? Tocmai pentru a le experimenta!

O inteligenţă uimitoare a creat fiinţa umană cu întreaga sa gamă de emoţii, din care unele sunt mai plăcute decât altele. Noi suntem călăuziţi în mod natural către acele gânduri care ne fac să ne simţim mai bine, iar atunci când le dăm curs, ne conectăm cu pasiunea şi cu menirea noastră.

Noi suntem special concepuţi
pentru a ne urma pasiunile.

Toate reacţiile corpului nostru ne spun că viaţa trăită la unison cu ceea ce ne pasionează este Bună. În mod paradoxal, societatea ne învaţă încă din primii ani de viaţă să ne opunem acestei tendinţe naturale. Nouă ni se spune de mici ce este bine şi ce este rău, ce este posibil şi ce este imposibil, ce este corect şi ce este greşit. Dacă lucrurile care ne pasionează nu intră în categoria celor acceptate de societate sau de cei care ne educă, noi suntem siliţi să ne îndepărtăm de ele încă de la cea mai fragedă vârstă şi începem să ne creăm o altă cale, care nu are nicio semnificaţie reală pentru noi.

Îţi reamintesc în această direcţie că Legea Atracţiei reacţionează *întotdeauna* în faţa emoţiilor noastre, oferindu-ne acele lucruri care rezonează din punct de vedere energetic cu frecvenţa noastră de vibraţie.

Corpul nostru reacţionează din punct de vedere energetic şi chimic la fiecare gând şi la fiecare emoţie pe care le avem. Spre exemplu, dacă substanţele secretate de corp ne fac să ne simţim trişti într-o anumită împrejurare,

vibraţia noastră de ansamblu se modifică pe frecvenţa tristeţii, iar noi începem să rezonăm cu toate lucrurile capabile să ne întristeze, în loc să ne facă fericiţi.

De aceea, atât timp cât nu se întâmplă nimic care să ne modifice această vibraţie, va fi aproape imposibil să atragem lucruri pozitive şi plăcute în viaţa noastră.

Simpla conştientizare a puterii gândurilor îţi poate schimba dramatic viaţa. Dacă devii conştient de faptul că gândurile negative nu rezonează decât cu situaţiile negative şi că cu cât te cramponezi mai tare de ele, cu atât mai multe lucruri negative vei atrage în viaţa ta, tu ai posibilitatea să faci o *alegere conştientă* de a-ţi schimba aceste gânduri şi emoţiile asociate cu ele.

De bună seamă, schimbarea stării de spirit de la una negativă la una pozitivă nu este întotdeauna uşoară şi poate părea chiar nenaturală dacă încerci să o forţezi încercând să fii fericit cu orice preţ. Există totuşi numeroase metode de schimbare a stării emoţionale de spirit fără ca aceasta să pară forţată sau neautentică.

De pildă, tu te poţi angrena într-o activitate care îţi va schimba în mod natural starea de spirit. Foarte multe activităţi pot face acest lucru: plimbarea, cântatul la un instrument muzical, mângâierea unui animal de casă etc. Practic orice activitate creativă poate avea un efect pozitiv asupra vibraţiei tale.

Alte modalităţi extrem de eficiente de a-ţi schimba dramatic starea de spirit constă în încercarea de a-ţi transpune în fapt visele şi în eliminarea sentimentelor negative asociate cu vibraţia cu care te identifici şi a con-

vingerilor limitatoare acumulate de-a lungul zecilor de ani. Mai târziu în această carte vom învăţa anumite tehnici specifice pentru a face acest lucru.

Frumuseţea cunoaşterii şi aplicării Legii Atracţiei constă în revelarea capacităţii de a *deveni* fiinţele creatoare care am fost dintotdeauna predestinaţi să fim. Dacă înţelegem cum funcţionează Legea Atracţiei şi cum este influenţată aceasta de gândurile şi de sentimentele noastre cele mai profunde, noi putem aduce efectiv în realitatea fizică lucruri care nu erau decât simple seminţe plantate în imaginaţia noastră.

Numeroşi oameni petrec foarte mult timp încercând să „pună în aplicare" Legea Atracţiei în viaţa lor, dar obţin rezultate amestecate.

Acest lucru se datorează în principal faptului că nu înţeleg cât de puternică este rezistenţa pe care o opun pe nivelele profunde ale subconştientului lor. Rezistenţa subconştientă joacă un rol extrem de important, influenţând decisiv realitatea pe care încercăm să o atragem prin folosirea intenţionată a Legii Atracţiei. Dacă în conştiinţa noastră există o energie care rulează anumite programe subconştiente, acestea vor afecta capacitatea noastră de a intra în rezonanţă cu lucrurile pe care ni le dorim la nivel conştient, căci cele două tipuri de energie se bat cap în cap şi se neutralizează reciproc. Pe scurt, rezistenţa acţionează ca un câmp de forţă ce se împotriveşte dorinţelor noastre conştiente.

În cartea de faţă vei învăţa anumite instrumente care te pot ajuta să elimini această rezistenţă şi să scapi astfel

de blocajele energetice care te împiedică să trăieşti viaţa pe care ţi-o doreşti.

Interesant este faptul că atunci când îţi urmezi pasiunile şi menirea în viaţă, Legea Atracţiei acţionează în favoarea ta fără niciun efort personal şi fără nicio implicare conştientă. Am folosit sintagma „în favoarea ta" deoarece Legea Atracţiei acţionează ÎNTOTDEAUNA, dar în cazul în care întâmpină o anumită rezistenţă în diferite domenii de viaţă, ea poate conduce la rezultate pe care nu ţi le doreşti.

Viaţa trăită cu pasiune te pune automat la unison (în rezonanţă energetică) cu ceea ce îţi doreşti… aşa că nici măcar nu trebuie să te *gândeşti* la Legea Atracţiei pentru a obţine realitatea dorită. Aşa se explică de ce foarte mulţi oameni trăiesc vieţi uimitor de armonioase fără să ştie absolut nimic despre Legea Atracţiei. Ei îşi petrec majoritatea timpului într-o stare de vibraţie care atrage tot ce este mai bun în viaţa lor. Pe de altă parte, dacă te simţi blocat şi înţelegi mecanismul de funcţionare al Legii Atracţiei şi al rezistenţei subconştiente, tu poţi folosi în mod deliberat aceste principii pentru a elimina blocajul din viaţa ta şi pentru a te apropia din nou de împlinirea viselor tale.

Capitolul 3

Noi avem cu adevărat de ales

În ultimă instanţă, calea pe care o urmezi în viaţă este propria ta creaţie. Tu o determini prin rezonanţele tale energetice, conştiente sau inconştiente.

La modul ideal, ar fi de preferat să faci acest lucru în mod conştient, respectiv să îţi modelezi destinul astfel încât viaţa ta să se alinieze cu lucrurile care îţi trezesc pasiunea şi entuziasmul. Te rog să remarci faptul că am folosit pluralul atunci când am vorbit despre aceste lucruri. Insist asupra acestui fapt deoarece secretul reuşitei în cazul de faţă nu constă în încercarea de a identifica „marea pasiune sau menire a vieţii tale". Te asigur că de-a lungul anilor multe lucruri îţi vor trezi pasiunea şi entuziasmul.

Eu cred că cei care petrec ani de zile căutându-şi „menirea în viaţă" îşi pierd timpul, căci nimeni nu pri-

meşte o singură şansă, pe care dacă o ratează, îşi ratează practic viaţa, indiferent în ce constă această „şansă".

Dacă acest lucru ar fi adevărat, omul ar fi conceput cu totul altfel, atât din punct de vedere intelectual cât şi din punct de vedere creativ. Dacă ne-ar fi dat să facem un singur lucru, acesta ne-ar fi extrem de clar la nivel instinctiv, astfel încât nu am mai trăi această stare de confuzie şi de suferinţă din cauza negăsirii sale. Dimpotrivă, l-am face în mod automat, la fel cum albinele polenizează florile. Aceasta este menirea lor şi ele nu au de ales. De aceea, nicio albină nu reflectează la destinul ei, ci *este* pur şi simplu una cu el.

Noi, oamenii, avem însă de ales. De aceea, foarte mulţi oameni se simt confuzi!

În realitate, singurul motiv pentru care ne simţim îndoiţi în ceea ce priveşte pasiunile şi menirea noastră în viaţă este convingerea noastră că acestea ar trebui să ne fie extrem de clare.

De ce contează atât de mult acest lucru pentru noi?

De ce nu putem face ceva pur şi simplu pentru că ne face plăcere? De ce trebuie să identificăm o activitate cu „menirea" noastră pentru a-i atribui o valoare deosebită, angrenându-ne timpul şi energia în ea?

Indiferent în ce constă viziunea sau visul tău, acestea îţi vor fi revelate mult mai uşor dacă faci cu plăcere ceea ce faci. În acest fel, totul ţi se va părea mai amuzant. Mai mult, acţiunile tale vor genera rezultate mult mai semnificative, vei fi înconjurat de oameni care te vor sprijini şi te vei bucura mai mult ca oricând de viaţă.

Ceea ce ne propunem în acest capitol este să creăm un punct de plecare, o viziune care să te inspire şi să te facă să acţionezi.

Scopul este să îţi creezi o viziune care să te inspire să îţi realizezi propria măreţie personală, transformându-te astfel într-o sursă generatoare de valori pentru această lume. Dacă vei face acest lucru, Universul te va răsplăti oferindu-ţi toate lucrurile de care ai nevoie pentru a perpetua această experienţă.

Ai deja o viziune foarte clară asupra vieţii pe care ţi-o doreşti? Foarte bine! Chiar şi în acest caz, doresc să o abordezi la fel ca cei care nu ştiu la fel de clar cum doresc să arate viaţa lor. De ce? Deoarece dorim să ne asigurăm că această viziune este într-adevăr *a ta*.

Am lucrat cu nenumăraţi oameni care aveau dificultăţi în a atrage ceea ce îşi doreau pentru simplul motiv că viziunea lor asupra vieţii pe care şi-o doreau nu le aparţinea lor, ci altor persoane.

Multora dintre ei li s-a inoculat încă din primii ani de viaţă ideea că îşi doresc să fie medici… sau soţie casnică… sau orice altceva! Fără să verifice vreodată ce anume îi pasionează cu adevărat, ei şi-au creat o educaţie şi o experienţă de viaţă care nu avea nimic de-a face cu dorinţele reale ale sufletului lor.

Foarte mulţi oameni se află în această situaţie şi se trezesc într-o bună zi simţindu-se pierduţi şi incapabili să se bucure de propria lor viaţă. La modul ideal, noi ar trebui să ne bucurăm în fiecare moment de ceea ce suntem… dar acest lucru se întâmplă foarte rar. De cele mai

multe ori, noi ne gândim tot timpul la ceea ce *nu* suntem şi la ceea ce nu facem bine.

Acest lucru se datorează procesului de condiţionare la care ne-a supus societatea. Ideea că „nu suntem suficient de buni aşa cum suntem" a fost creată de anumite persoane care doreau ca oamenii aflaţi în sfera lor de influenţă să „îşi cunoască locul". Pentru ca cineva să îşi poată păstra puterea, cei din jurul lui trebuie să perceapă existenţa acestei puteri şi faptul că unii o pot avea, iar alţii nu. Întotdeauna se vor găsi oameni care să îşi înveţe semenii că au o natură limitată, nu una nelimitată. De aceea este atât de prevalentă la ora actuală mentalitatea de tip „nu pot".

Deşi nu trece o zi fără să descoperim lucruri noi despre natura infinită a Universului şi despre miracolul vieţii, noi continuăm să ne focalizăm asupra limitărilor noastre, în loc să acceptăm magia care ne stă la dispoziţie.

Adevărul este că noi ne putem
alege singuri calea.

Acest lucru nu este întotdeauna uşor, mai ales la început, căci această abordare a vieţii diferă de tot ce am fost învăţaţi vreodată. În esenţă, ea afirmă că: „Noi putem face absolut orice dacă ne dorim cu adevărat acest lucru."

Crearea căii personale poate fi extrem de dificilă. Ea ne obligă să gândim la o scară mai mare decât am făcut-o vreodată până acum şi să ne focalizăm mai mult decât am fi crezut vreodată că este posibil.

Atunci când începi să îţi creezi această cale, convingerile limitatoare şi gândurile negative se vor repezi asupra ta, copleşindu-te – dacă această viziune nu rezonează cu respectivele convingeri. Nu trebuie să te lupţi cu aceste sentimente. Ceea ce trebuie să faci este să le recunoşti ca atare: simple reacţii învăţate la adresa unui gând. Cu cât vei încerca să te lupţi mai abitir cu aceste sentimente, cu atât mai puternice vor deveni ele.

Ori de câte ori auzi în mintea ta voci care îţi spun că: „Nu poţi face acest lucru", „Cum crezi că vei reuşi aşa ceva?" sau „Problema asta te depăşeşte", încearcă să te detaşezi pentru o clipă de emoţiile declanşate de aceste cuvinte şi întreabă-te care este originea lor.

Ţi-a spus vreodată un părinte, un profesor sau o altă persoană autoritară că „nu poţi"? Dacă da, ai crezut cu siguranţă acest lucru. La urma urmelor, de ce nu ai fi făcut-o? Gândeşte-te însă: cum ar putea cineva care nu este una cu tine să ştie de ce eşti sau nu eşti capabil *tu*? Nimeni nu te cunoaşte în proporţie de sută la sută. Este greu să ne cunoaştem noi înşine în proporţie de sută la sură, deci cum ar putea şti o persoană aflată într-o poziţie de autoritate să ştie în locul nostru ce putem şi ce nu putem face în viitor?

Răspunsul evident este că nicio persoană aflată într-o poziţie de autoritate nu ar putea şti vreodată aceste lucruri. Cu toate acestea, pare de necrezut cât de uşor acceptăm noi convingerile altor oameni legate de noi înşine. Le integrăm apoi pe un nivel atât de profund încât nici nu mai par „convingeri", ci *realitatea aşa cum este*.

Atunci când aceste convingeri conduc la o viaţă lipsită de pasiune şi de inspiraţie şi la un potenţial limitat, sau chiar la o viaţă cu un potenţial foarte mare, în condiţiile în care te simţi însă blocat şi incapabil să mergi mai departe, este greu să asculţi pe cineva ca mine care îţi spune că poţi „crea orice". Pur şi simplu îţi lipsesc dovezile care să te convingă de adevărul acestei afirmaţii.

În realitate, cel care nu a permis acestor dovezi să devină parte integrantă din experienţa ta este sistemul convingerilor tale.

Din fericire, tu poţi schimba această stare de lucruri. Schimbarea este însă dramatică, şi pentru a o putea realiza, ai nevoie de un stimulent extrem de puternic. Exact acesta este rolul pe care urmează să îl joace viziunea despre care vorbim şi pe care trebuie să ţi-o creezi.

Înainte de a începe, doresc să subliniez două lucruri:

1. Nu-ţi compara niciodată viziunea / visele cu cele ale altor persoane. Viaţa nu este o competiţie pentru a afla cine are cele mai măreţe, cele mai îndrăzneţe şi cele mai onorabile aspiraţii. Tu te afli aici pentru a-ţi trăi *propria* viaţă. Cum doreşti să fie aceasta?

2. Viziunea ta nu trebuie să te inspire decât *pe tine*. Nimeni din jurul tău nu trebuie să fie „de acord" cu tine pentru a putea merge

mai departe. Oamenii care te pot sprijini vor apărea pe măsură ce vei avansa pe calea aleasă de tine.

Ce înseamnă să devii una cu împlinirea viziunii tale

Am afirmat ceva mai devreme în această carte că atunci când am decis să îmi schimb radical viaţa, m-am hotărât *să fiu* ceea ce îmi doream să devin, nu doar să *aspir* la viaţa pe care mi-aş fi dorit să o trăiesc cândva.

Este foarte important să înţelegi în ce constă distincţia. Decizia de a fi efectiv cel care doreşti să devii are o cu totul altă Energie decât speranţa / încercarea / dorinţa de a deveni o astfel de persoană.

Legea Atracţiei afirmă că tu atragi întotdeauna în viaţa ta acele lucruri cu care te afli în stare de rezonanţă energetică. De aceea, atât timp cât doar „speri" să devii „într-o bună zi" altcineva, realitatea pe care o atragi în viaţa ta rămâne proiectată de-a pururi într-un viitor incert, căci cu această realitate te afli tu în rezonanţă!

Majoritatea oamenilor încep prin a „aspira" către o anumită viaţă sau devenire, şi abia după ce trece suficient timp (în care fac eforturi consistente) îşi permit ei să devină *una cu* realitatea pe care şi-o doresc, atrăgând astfel schimbările reale în viaţa lor. Alţii nu fac niciodată această tranziţie, rămânând blocaţi în vibraţia lui „va veni o zi în care ceea ce îmi doresc se va întâmpla, dacă

voi munci din greu în această direcţie sau dacă voi fi suficient de bun."

De aceea există atât de mulţi muzicieni, artişti, actori sau chiar antreprenori care nu reuşesc niciodată să atingă succesul pe care şi-l doresc. Pur şi simplu ei nu *se identifică* cu acest succes, proiectându-l întotdeauna într-un viitor incert. Până atunci, ei rămân ancoraţi în convingerea lor profundă că artiştii trebuie să sufere pentru arta lor şi că au nevoie de noroc, iar adeseori de ani de zile, pentru a putea avea succes.

Cu cât vei trece mai rapid de la *„încercarea de a deveni"* la *„devenirea"* propriu-zisă, cu atât mai rapid îţi vei vedea dorinţele îndeplinite. Numai atunci când te simţi deja una cu persoana care doreşti să devii rezonezi tu cu Energia necesară pentru a atrage această experienţă în realitatea ta curentă.

Atunci când am început să lucrez cu aceste principii m-am jucat foarte mult cu ele, înainte de a le putea integra pe deplin în viaţa mea.

Am relatat în cartea mea anterioară, *Bogăţie dincolo de raţiune,* o poveste pe care doresc să o repet aici, întrucât consider că merită. Stăteam odată în bucătărie şi mă întrebam cum m-aş simţi dacă aş fi într-adevăr milionar şi dacă nu aş mai avea vreodată probleme financiare. Îmi amintesc distinct momentul în care am trecut de la sentimentul: „Ce bine ar fi dacă…" la senzaţia că „Mă bucur de acest lucru chiar acum", iar această tranziţie m-a făcut să mă simt incredibil de puternic. Am început efectiv să gândesc ca o persoană care nu mai are niciun

fel de griji financiare, iar aceste gânduri au generat în mine nu sentiment pe care nu l-am mai trăit vreodată până atunci. Niciodată până atunci nu am perceput o senzaţie pe care să o asociez atât de plenar cu conceptul de „abundenţă".

După ce am devenit conştient de acel sentiment, m-am agăţat de el şi am încercat să *trăiesc* în interiorul lui. De îndată ce am reuşit acest lucru, experienţele mele legate de bani s-au schimbat dramatic.

Singura posibilitate de a te convinge de acest lucru constă în a încerca tu însuţi aceeaşi metodă. Asta înseamnă să mergi pe propria ta cale.

Tot ce trebuie să faci în acest scop este să trăieşti foarte clar *sentimentul* pe care l-ai trăi dacă viziunea ta s-ar adeveri, devenind parte integrantă din realitatea ta curentă. Menţinerea acestui sentiment joacă nu rol chintesenţial, schimbându-ţi rezonanţa energetică şi atrăgând astfel în viaţa ta realitatea pe care ţi-o doreşti.

Clarifică-ţi ce anume te pasionează cu adevărat

Dacă îţi este foarte clar ce anume te pasionează cu adevărat, înseamnă că eşti pregătit să îţi creezi propria viziune şi să te laşi inspirat de ea.

Dar dacă *nu* îţi este clar?

Dacă faci şi tu parte din numeroşii oameni care nu au nicio idee ce anume îi pasionează. Personal, cunosc

foarte mulţi astfel de oameni. Ce se întâmplă dacă cineva te roagă să îi descrii cum percepi tu „viaţa ideală" şi constaţi că nu ai nici cea mai mică idee?

Mai întâi de toate, trebuie să înţelegi că această aparentă „ignoranţă" nu este altceva decât o altă formă de rezistenţă.

De multe ori, noi refuzăm să ne mai acordăm atenţia lucrurilor care ne pasionează încă din primii ani de viaţă. Sistemul tradiţional al educaţiei tinde să îi orienteze pe copii pe căi pentru care aceştia nu au nici cea mai mică înclinaţie.

Dacă tot ce ai învăţat despre pasiunile tale este că acestea „pot fi hobby-uri drăguţe, dar în niciun caz nu îţi permit să îţi câştigi traiul" sau ceva de genul acesta, nu este de mirare că te-ai rupt de simţul pasiunii tale. Ar fi prea dureros să trăieşti dorindu-ţi să faci ceva ce ştii că nu poţi face. De aceea, îţi creezi singur o poveste şi începi să crezi că „nu ştii ce anume te pasionează".

Nu vreau să spun cu asta că acest mecanism este raţional şi intenţionat. De cele mai multe ori nu este. Este pur şi simplu un mecanism de autoapărare emoţională. Dacă porneşti de la premisa că nu ştii ce anume te pasionează, îţi este mult mai uşor să nu îţi asumi responsabilitatea pentru faptul că nu trăieşti la unison cu aceste lucruri. „O", ajungi să îţi spui, „dacă aş şti ce anume mă pasionează, aş putea pune la lucru Legea Atracţiei, iar viaţa mea s-ar schimba imediat." Această poveste devine din ce în ce mai reală pentru tine, până când ajungi să crezi sincer că nu te pasionează nimic cu adevărat.

În acest fel, nu te mai simţi atât de rău. Te simţi doar amorţit.

Cu siguranţă, amorţeala nu conferă niciun fel de putere. Singurul lucru pe care îl poţi atrage atunci când te simţi amorţit este o amorţeală şi mai mare. În lume există foarte mulţi oameni complet amorţiţi atunci când vine vorba de lucrurile care îi pasionează, privându-se astfel singuri (dar şi pe ceilalţi oameni) de darurile pe care le-ar putea aduce acestei lumi.

Chiar dacă pe moment ţi se pare reală, ideea că nu ştii ce anume te pasionează este falsă şi trebuie să renunţi la ea, dacă doreşti să începi să trăieşti o viaţă mai satisfăcătoare. Toţi oamenii se află în această lume cu unicul scop de a-şi trăi pasiunile. De aceea, dacă nu faci deja acest lucru, a sosit timpul să treci la treabă!

Iată câteva întrebări la care merită să reflectezi pentru a-ţi regăsi simţul pierdut al pasiunii:

La ce obişnuieşti să visezi cu ochii deschişi în timpul zilei? Ori de câte ori mintea ta începe să rătăcească, există un motiv pentru care face acest lucru. De multe ori, reveriile diurne reprezintă maniera prin care subconştientul nostru ne arată ce fel de viaţă am putea trăi.

Ce ai face dacă ai putea face *orice* şi dacă ai dispune de o sumă nelimitată de bani? Această întrebare este foarte comună şi te poate ajuta să te conectezi cu pasiunile tale. Prin generarea sentimentului că eşti eliberat din punct de vedere financiar tu te poţi gândi la ceea ce ţi-ar plăcea să

faci *cu adevărat*. Nu trebuie să te gândeşti însă din perspectiva întrebării: „Mă va ajuta acest lucru să fac rost de mai mulţi bani?", căci în acest fel nu faci decât să te amăgeşti singur.

Nu-ţi evalua niciodată pasiunile în funcţie de convingerile tale legate de capacitatea lor de a produce bani. Dacă îţi vei trăi plenar pasiunile, fără să le opui nicio rezistenţă şi cu o dăruire totală, Universul te va ajuta să obţii toţi banii de care ai nevoie (în măsura în care abundenţa financiară face parte integrantă din viziunea ta).

Este interesant de remarcat că foarte mulţi oameni răspund la întrebarea: „Ce ai face dacă ai putea face absolut orice?" prin: „Nimic! Nu aş face absolut nimic toată ziua." Acest răspuns este la fel de valabil ca oricare altul, dar doresc să îi invit pe aceşti oameni să vizualizeze ce înseamnă să îţi petreci o zi întreagă fără a face absolut nimic şi să vadă unde conduce în mod natural această viziune. Mai devreme sau mai târziu, acest exerciţiu de imaginaţie îi va conduce către lucrurile care îi pasionează…

Ce sau cine te inspiră? Dacă nu-ţi vine în minte niciun lucru care să te pasioneze cu adevărat, gândeşte-te la cineva sau la ceva care te inspiră… şi întreabă-te de ce.

Tu poţi învăţa foarte multe lucruri despre tine însuţi dacă reflectezi asupra felului în care interpretezi diferite situaţii şi viaţa altor oameni. Dacă cineva te inspiră prin acţiunile sale, acest lucru ţi-ar putea spune ceva despre lucrurile pe care ţi-ar plăcea să le faci *la rândul tău*.

Spre exemplu, dacă eşti inspirat de o anumită expresie creatoare, cum ar fi muzica, arta, filmele sau teatrul, întreabă-te ce anume te inspiră la aceste experienţe. Faptul că arta te inspiră nu înseamnă neapărat că eşti predestinat să devii un mare artist.

Lucrurile care ne inspiră nu reflectă automat destinul sau menirea noastră. Totuşi, ele deschid o poartă către esenţa noastră şi ne spun ceva despre aceasta.

Cu prima ocazie în care te simţi inspirat de ceva sau de cineva, merită să te întrebi de ce te simţi atât de inspirat. Ce aspect al tău este activat în acest moment? Ce acţiune te simţi inspirat să întreprinzi, fie ea majoră sau minoră?

Există cursuri întregi menite să te ajute să descoperi ce anume te pasionează, dar eu cred că dacă vei răspunde cu onestitate la ele, aceste câteva întrebări te pot ajuta să îţi faci o părere destul de exactă referitoare la menirea ta pe acest pământ.

O expertă recunoscută în domeniul pasiunii este Janet Bray Attwood, autoarea cărţii *Testul pasiunii: calea lipsită de efort pentru a-ţi descoperi destinul*. Janet îşi împărtăşeşte în ea gândurile şi experienţa personală legată de puterea pasiunii, şi prezintă un exerciţiu extrem de simplu pe care îl poţi face chiar acum şi care te poate ajuta să te reconectezi cu menirea şi cu pasiunile care te inspiră.

Secretul trăirii unei vieți pasionale

Din perspectiva lui Janet Bray Attwood

Ţi s-a întâmplat vreodată să lucrezi într-un loc de muncă pe care să nu îl suporţi? Personal, am lucrat într-un astfel de loc ani la rând. În biroul meu lucrau specialişti în recrutarea de personal care câştigau lunar zeci de mii de dolari. Ori de câte ori angajau un alt geniu al informaticii, primeau o primă consistentă. Eu nu am primit niciodată una, fapt care mă umplea de insatisfacţie.

Într-o zi, am văzut un afiş care prezenta un seminar despre succes şi care m-a tentat.

A doua zi am sunat la serviciu şi le-am spus colegilor mei că sunt bolnavă, după care am plecat către locul în care se ţinea seminarul, aflat la o oră şi jumătate de mers cu maşina.

M-am aşezat cât mai în faţă şi am ascultat o femeie frumoasă şi inteligentă vorbind despre cât de uşor poate fi să te bucuri de succes. Ea a declarat că tot ce trebuie să faci în acest scop este să descoperi acele lucruri care par să aprindă o lumină în interiorul tău: lucrurile care te pasionează.

În timp ce o ascultam pe această femeie remarcabilă, m-am simţit cuprinsă de entuziasm. Asta era pasiunea vieţii mele, menirea pentru care m-am născut în această lume: doream să vorbesc în public, la fel ca şi ea.

„Voi descoperi o cale prin care să o conving să mă angajeze”, mi-am spus în sinea mea, „chiar dacă va tre-

bui să o urmez în întreaga ţară şi să particip la toate seminarele sale."

A doua zi i-am răspuns plină de entuziasm unei prietene care m-a întrebat ce mai fac: „Tocmai mi-am găsit menirea în viaţă! Doresc să devin conferenţiar [motivaţional]."

I-am spus prietenei mele de intenţia mea de a urma această femeie prin întreaga ţară până când nu va mai avea de ales şi mă va angaja. Singura problemă era că nu dispuneam de banii necesari. „Ştiu însă că mă voi descurca într-un fel sau altul. Pur şi simplu ştiu acest lucru."

A doua zi m-am dus la centrul local al Meditaţiei Transcendentale şi am făcut o meditaţie. La un moment dat am simţit că îmi cad în cap nişte bucăţi de hârtie. Am deschis ochii şi am văzut-o pe prietena mea presărând deasupra mea zece bancnote de câte o sută de dolari. Mi-a spus râzând: „Crăciun fericit! Du-te şi trăieşte-ţi visul." Am rămas şocată, dar povestea este cât se poate de autentică.

Aşa cum mi-am propus, am călătorit prin întreaga ţară, iar la un moment dat femeia pe care o admiram atât de mult m-a angajat. La ora actuală, ea este una din cele mai bune prietene ale mele, iar eu îmi trăiesc efectiv visul: ţin conferinţe şi organizez seminare şi cursuri motivaţionale.

Drumul până aici nu a fost uşor, iar de-a lungul lui am învăţat secretul trăirii unei vieţi fericite, împlinite şi satisfăcătoare:

„Ori de câte ori ai de ales atunci când trebuie să iei o decizie sau să urmezi o oportunitate, alege în favoarea lucrurilor care te pasionează."

În acest scop, trebuie să începi prin a-ţi limpezi ce anume te pasionează, ce contează cel mai mult în viaţa ta. Acesta este motivul pentru care am scris împreună cu partenerul meu Chris Attwood cartea *Testul Pasiunii: calea lipsită de efort prin care îţi poţi descoperi destinul*. Testul Pasiunii este o modalitate simplă, dar eficientă de a-ţi clarifica principalele lucruri care te pasionează în viaţă. Ori de câte ori îmi aduc aminte de acel moment în care prietena mea a presărat deasupra mea mai multe bancnote de o sută de dolari redevin conştientă de faptul că ceea ce contează cu adevărat nu este răspunsul la întrebarea „cum?", ci cel la întrebarea „ce?". Aşa cum declarăm noi în cartea noastră, *Testul Pasiunii:*

„Atunci când îţi este foarte limpede ce anume îţi doreşti de la viaţă, aceste lucruri vor apărea în mod natural în viaţa ta, dar numai în măsura în care ştii cu adevărat ce anume îţi doreşti." Dacă ştii pentru „ce" optezi în viaţa ta, vei descoperi cu siguranţă „cum" să îţi transpui în practică dorinţele, de cele mai multe ori când te vei aştepta mai puţin, aşa cum s-a întâmplat în cazul meu cu prietena mea care a presărat asupra mea acei bani.

Al doilea aspect la fel de important al trăirii unei vieţi pasionale este alegerea în favoarea lucrurilor care te pasionează şi care contează cel mai mult în viaţa ta.

Dacă vei ţine cont de acest principiu în toate deciziile pe care le vei lua, vei trăi în mod garantat o viaţă pasională.

Stewart Emery, Mark Thompson şi Jerry Porras au scris o carte fabuloasă intitulată *Succesul menit să dureze: crearea unei vieţi semnificative*. Autorii au intervievat peste 300 de oameni care s-au bucurat de un succes durabil timp de mai bine de 20 de ani, precum foştii preşedinţi Jimmy Carter şi Bill Clinton, senatorul John McCain, Michael Dell, Bill Gates, Lance Armstrong, Maya Angelou şi foarte mulţi alţii.

S-a dovedit că toţi aceşti oameni de succes au împărtăşit o caracteristică comună: ori de câte ori trebuiau să ia o decizie importantă în viaţă, ei au optat întotdeauna pentru acea decizie care li se părea cea mai semnificativă. Asta înseamnă să alegi în favoarea lucrurilor care te pasionează. Urmarea pasiunilor tale este cheia succesului de lungă durată.

Merită să comparăm această concluzie cu realitatea curentă din Statele Unite. În anul 2005, institutul Harris Interactive a publicat un studiu care a ajuns la concluzia că numai 20% dintre americanii cu un loc de muncă sunt pasionaţi de ceea ce fac. Asta înseamnă că 80% din populaţia activă a ţării trăieşte cu iluzia că urmarea pasiunilor reprezintă un lux greu de pus în practică.

În această lume din ce în ce mai competitivă, munca pasională a devenit o necesitate pentru a putea supravieţui. La ora actuală, Jill Smith din Miami nu mai află în competiţie pentru slujba ei doar cu oamenii din regiunea sa locală, ci cu cei din întreaga lume.

Aşa cum declară Larry Bossidy, fost preşedinte executiv al companiei Honeywell and Allied Signal şi autor al cărţii *Execuţia: disciplina îndeplinirii sarcinilor:* „Acesta este un imperativ al competiţiei: numai cei cărora le place ceea ce fac pot face mai mult şi mai bine decât ceilalţi oameni care lucrează în acelaşi domeniu de activitate [mulţi dintre ei aflaţi în partea opusă a lumii]. Dacă nu îţi place ceea ce faci, cu siguranţă se va găsi cineva căruia îi place această activitate şi care se va descurca mai bine decât tine."

Vestea cea bună este că dacă îţi place ceea ce faci şi dacă te angajezi ferm să îţi pui întreaga viaţă la unison cu ceea ce te pasionează, o întreagă magie începe să opereze. Ceea ce înainte ţi se părea imposibil devine acum posibil, iar în faţa ta se deschid tot felul de porţi."

Dacă asculţi toate sfaturile disponibile pe piaţă referitoare la ceea ce trebuie să faci pentru a-ţi crea o viaţă fericită, împlinită şi satisfăcătoare, te poţi simţi profund copleşit. De aceea, începe întotdeauna prin a-ţi clarifica lucrurile care te pasionează, iar apoi optează în favoarea lor. Vei descoperi astfel că viaţa ta o apucă în direcţii neaşteptate, inedite şi care te vor umple de entuziasm.

Ce se întâmplă însă dacă nu îţi este clar ce anume te pasionează, dacă circumstanţele din viaţa ta ţi-au creat o stare de spirit care te face să crezi că pentru tine nu mai există nicio speranţă?

Iată un exerciţiu pe care obişnuiesc să îl recomand celor cu care lucrez. Este un exerciţiu simplu, dar uluitor de eficient, care îţi va schimba dramatic percep-

ţia, făcându-te să nu te mai gândeşti la circumstanţele curente care nu te pasionează şi să îţi investeşti energia în activităţi care te inspiră.

Pune-ţi următoarea întrebare: „Ce anume sper să nu se mai întâmple niciodată în viaţa mea?"

Notează cât mai detaliat răspunsul la această întrebare.

Scrie apoi pe partea opusă a foii de hârtie ce anume ţi-ai dori să se întâmple în viaţa ta!

Pare extrem de simplu, dar fă totuşi acest exerciţiu!

Spre exemplu, am ţinut odată o conferinţă în faţa unor oameni fără adăpost şi le-am pus întrebarea: „Ce anume vă doriţi să nu vi se mai întâmple niciodată?" Una dintre persoanele din sală mi-a răspuns (probabil că foarte multe altele gândeau la fel): „Nu mai doresc să trăiesc niciodată pe stradă."

Le-am cerut apoi celor prezenţi să afirme opusul primei declaraţii: „Doresc să trăiesc într-o casă frumoasă." Atmosfera din sală a devenit dintr-odată electrizantă.

Dacă nu ştii ce anume te pasionează, încearcă acest exerciţiu. Vei rămâne uimit de valul inspiraţiei care te va cuprinde şi vei descoperi o direcţie nouă în viaţă, în care te vei putea îndrepta imediat!

Nu-ţi pot garanta că îţi va ploua în cap cu bancnote de o sută de dolari, dar îţi pot garanta că viaţa ta te va satisface în maniere greu de imaginat la ora actuală.

Capitolul 4

Tehnici de eliminare

Reducerea intensităţii câmpului energetic de forţă

Înainte de a-ţi schimba în mod intenţionat frecvenţa de vibraţie astfel încât să începi să rezonezi cu viaţa pe care o visezi, trebuie să fii pregătit să contracarezi rezistenţa care se va manifesta cu siguranţă în conştiinţa ta.

Necunoaşterea acestor instrumente explică practic toate eşecurile celor care lucrează cu tehnici şi programe asociate cu Legea Atracţiei. Deşi majoritatea conferenţiarilor vorbesc despre necesitatea şi importanţa „eliminării ataşamentelor", permiţându-i astfel Universului să îţi livreze ceea ce îţi doreşti, mulţi dintre ei nu oferă instrucţiuni specifice în această direcţie, limitându-se în cel mai bun caz la anumite directive vagi.

O serie de descoperiri incredibile făcute recent în domeniul sistemului energetic uman au permis crearea

unor instrumente extrem de puternice de contracarare a rezistenţei subconştiente. Aceasta nu este altceva decât o energie care vibrează pe o frecvenţă care nu se află în rezonanţă cu ceea ce ne dorim. De aceea, ea poate fi contracarată prin schimbarea vibraţiei acestei energii. În acest scop au fost create o serie de tehnici foarte eficiente de eliminare.

Tehnicile pe care le voi oferi în continuare sunt extrem de uşor de aplicat şi trebuie folosite în clipa în care devii conştient că ceva din fiinţa ta opune rezistenţă ideilor-forţă cu care lucrezi. Această rezistenţă se manifestă prin gânduri şi emoţii negative. Orice gând care pare să îţi reducă entuziasmul faţă de viziunea pe care o cultivi este o dovadă a acestei rezistenţe interioare. De îndată ce devii conştient de el, momentul este ideal pentru a aplica una din aceste tehnici de eliminare.

Cu alte cuvinte, tehnicile de eliminare devin cu adevărat eficiente atunci când le aplici în momentul în care te simţi supărat sau tulburat dintr-un motiv sau altul. Dacă le aplici *ulterior* acestor momente, eficacitatea lor scade dramatic. Aşadar, secretul eficienţei acestor tehnici este acordarea lor cu emoţia de care doreşti să te eliberezi. Lucrul cu aceste emoţii mai târziu nu este nici pe departe la fel de eficace ca cel efectuat în momentul în care emoţia se află la apogeu.

Scopul pe care ni-l propunem este acela de a ne elibera în mod spontan de rezistenţă în orice moment în care aceasta devine manifestă. Această capacitate vine cu practica. Cu cât vei experimenta mai des eliminarea

rezistenţei, cu atât mai uşor îţi va fi să faci în mod spontan acest lucru. La fel ca intuiţia sau capacitatea de a ne manifesta realitatea dorită, eliminarea energiei negative ne este inerentă. Chiar dacă nu ne învaţă nimeni cum să o realizăm, noi o putem practica în mod natural. Pe de altă parte, la fel ca în cazul oricărei alte capacităţi, cu cât o vom practica mai des, cu atât mai eficienţi vom deveni.

Imaginează-ţi cum ar fi dacă te-ai putea elibera instantaneu de o stare de mânie. Cum ar arăta viaţa ta dacă invidia, ura, îndoiala, teama iraţională şi grijile ar deveni simple momente efemere de-a lungul zilei, şi nu o povară emoţională insuportabilă care îţi afectează capacitatea de a te bucura de viaţă?

Prin definiţie, rezistenţa este unicul lucru care te împiedică să te bucuri de împlinirea dorinţelor tale chiar în acest moment. De aceea, învăţarea tehnicilor de eliminare îţi pune la dispoziţie un instrument dintre cele mai eficiente pentru cultivarea capacităţii tale naturale de a-ţi modela viaţa pe care ţi-o doreşti.

Tehnici de Eliberare Emoţională

Printre cele mai eficiente tehnici pe care le folosesc şi le recomand personal sunt Tehnicile de Eliberare Emoţională create de Gary Craig.

Deşi există numeroase forme particulare pe care le poate lua această tehnică de „ciocănire a anumitor puncte de pe meridianele energetice ale corpului", una

din primele metode pe care le-am utilizat personal cu un succes foarte mare este aşa-numita tehnică EFT[2].

Când vei citi prima dată de această tehnică, este foarte posibil să rămâi sceptic, aşa cum mi s-a întâmplat mie. La urma urmelor, întregul proces presupune ciocănirea anumitor părţi corporale în timp ce vorbeşti cu tine însuţi. În cazul meu, a durat aproape un an să pun în aplicare această tehnică după ce am aflat de ea, căci pur şi simplu nu puteam înţelege din punct de vedere intelectual cum funcţionează ea.

Din fericire, un coleg m-a convins la un moment dat să o folosesc cu prima ocazie în care mă simt supărat dintr-un motiv sau altul. De îndată ce am realizat procesul, mi-am dat seama ce impact dramatic ar putea avea asupra ascultătorilor mei integrarea tehnicii EFT în seminarele mele legate de Legea Atracţiei.

De atunci am cunoscut foarte mulţi practicanţi ai EFT, fiecare cu stilul său unic, dar toţi foarte eficienţi.

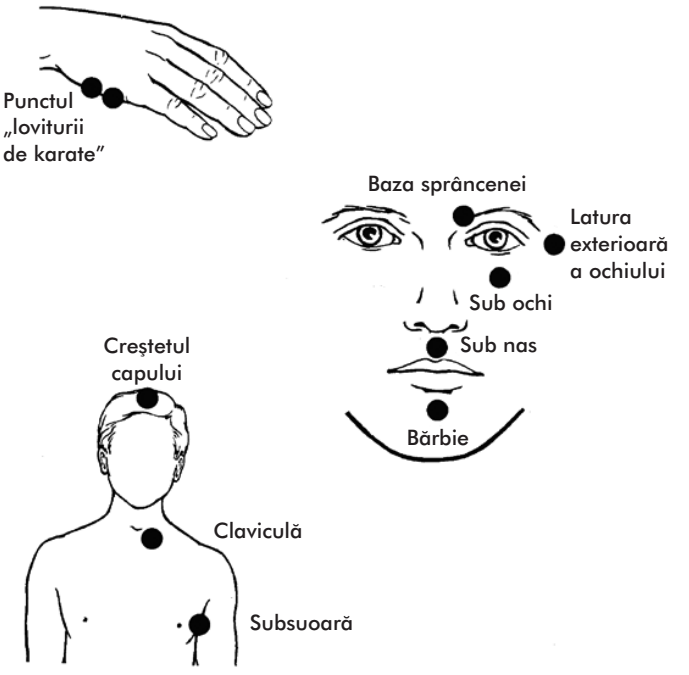
Dat fiind că sunt mai degrabă un entuziast decât un practicant al EFT, mi-am propus să las explicarea procesului şi a implementării sale pe seama unui maestru autentic al acestei practici. În acest scop, am optat pentru prietena mea Carol Look, pe care o voi lăsa să te călăuzească în această direcţie, prezentându-ţi istoria şi procesul corect de aplicare a acestei tehnici uluitor de puternice, pe care personal o aplic în orice situaţie care necesită eliminarea unor emoţii şi gânduri negative.

---

[2] Acronim pentru cuvintele *Emotional Freedom Techniques* – Tehnici de Eliberare Emoţională. (n. tr.)

Tehnici de Eliberare Emoţională prezentate de Carol Look, psiholog specializat în EFT

EFT este o formă de tratament psihologic prin acupresură ce foloseşte o tehnică de ciocănire uşoară în locul acelor cu scopul de a stimula anumite puncte din acupunctura tradiţională chineză situate pe meridianele energetice ale corpului. Această tehnică de autoperfecţionare şi de autovindecare derivă din teoria specifică acupuncturii potrivit căreia energia se blochează în anumite puncte situate de-a lungul acestor circuite electrice, generând simptome emoţionale şi fizice.



Ciocănirea uşoară a acestor puncte poate elimina blocajele energetice, la fel cum acele de acupunctură elimină dezechilibrele corpului.

Creată de inginerul şi antrenorul personal de îmbunătăţire a performanţei Gary Craig, actualmente decedat, EFT este considerată a fi una dintre cele mai simple şi mai eficiente „terapii energetice". Metoda conţine aceleaşi ingrediente ca şi predecesoarea sa TFT, prima „terapie prin ciocănire", creată de dr. Roger Callahan prin anii 80, dar este mai uşor de aplicat personal sau pe alţii.

Tratamentul include un proces de concentrare şi repetare a anumitor afirmaţii, dublate de ciocănirea punctelor de pe meridiane. Atunci când pacientul se pune la unison cu o problemă emoţională cu care se confruntă, el trebuie să îşi *ciocănească punctele de acupunctură desemnate* de pe faţă sau de pe corp, în timp ce *repetă o frază ce descrie problema identificată*.

Combinarea acestor ingrediente ale tehnicii EFT – focalizare, verbalizare şi ciocănire – pare să *echilibreze sistemul energetic* al fiinţei şi să elimine stresul emoţional şi durerea fizică asociate cu dezechilibrele de dinainte. Restabilirea echilibrului sistemului energetic permite corpului şi minţii să îşi activeze capacitatea naturală de vindecare. EFT este o metodă simplă, uşor de aplicat şi neinvazivă, folosită cu succes pentru tratarea următoarelor probleme:

- Reacţii severe la stres
- Insomnie
- Anxietate asociată cu performanţa
- Alergii
- Convingeri limitatoare / Blocaje în calea atingerii succesului şi realizării abundenţei
- Sindromul stresului post-traumatic
- Traume rămase din copilărie
- Eliminarea durerii
- Anxietate moderată sau severă (inclusiv fobii)
- Dependenţe şi pofte alimentare, dorinţa de a consuma zahăr, de a fuma şi alte dependenţe de substanţe chimice
- Şi multe altele…

Am învăţat mai multe „tehnici de ciocănire" începând din anul 1997 şi continui să fiu uimită de succesele fantastice pe care le avem eu, clienţii mei şi participanţii la seminarele mele în urma folosirii EFT.

EFT poate fi considerată un fel de „reţetă" care conţine mai multe ingrediente principale. Deşi ingredientele de bază sunt simple şi nu au mai fost modificate de două decenii, practicanţii care au învăţat şi alte modalităţi le combină cu succes pe acestea cu EFT şi cu alte tehnici. Iată o modificare uşoară făcută de mine protocolului original al tratamentului.

În esenţă, pentru ca tehnica EFT să fie eficientă, trebuie:

1. Să îţi alegi o ţintă clar stabilită.
2. Să aplici tratamentul EFT cu această ţintă în minte, şi
3. Să continui să aplici ciocăniturile pentru orice aspect suplimentar asociat cu problema iniţială ce apare pe parcurs.

„Ţinta" este problema pe care doreşti să o rezolvi prin tehnica EFT. Ea poate fi o convingere, o emoţie, un eveniment, o poftă sau o durere corporală. Iată câteva exemple de ţinte specifice care pot fi corectate prin EFT:

1. Convingere: *„Nu am calităţile necesare pentru a avea succes."*
2. Emoţie: *„Mă simt atât de nervos la gândul şedinţei de luni."*
3. Eveniment: *„Momentul în care tata m-a umilit în public."*
4. Poftă: *„Am întotdeauna poftă de ceva dulce seara."*
5. Durere: *„Am o durere acută în zona lombară."*

Şi iată acum ingredientele de bază ale reţetei EFT:

Afirmaţia de Bază: după ce am ales ţinta asupra căreia dorim să lucrăm, începem să rostim Afirmaţia de Bază (precizarea problemei combinată cu o afirmaţie generală). O Afirmaţie de Bază sună astfel:

„Deşi trăiesc o stare de anxietate legată de întâlnirea cu şeful meu, mă iubesc şi mă accept în totalitate pe mine însumi."

Afirmaţia de Bază trebuie repetată de trei ori cu voce tare în timp ce îţi ciocăneşti în mod repetat punctul loviturii de karate (LK – vezi diagrama de mai sus). Există zeci de variante ale acestei „afirmaţii de bază". Important este ca ea să ne focalizeze în mod direct atenţia asupra ţintei alese, inspirându-ne în acelaşi timp să ne acceptăm pe noi înşine.

Fraza care ne reaminteşte Afirmaţia de Bază (cuvinte pe care trebuie să le repetăm cu voce tare atunci când ciocănim suita punctelor) sună astfel:

„Anxietatea legată de întâlnire cu şeful."

Această frază trebuie repetată atunci când ciocănim suita punctelor de acupunctură. Ea ne ajută să rămânem focalizaţi asupra problemei pe care dorim să o tratăm.

Runda ciocăniturilor asociate cu aspectul negativ al problemei (runda nr. 1): constă în ciocănirea suitei celor opt „puncte de putere" EFT în timp ce *te focalizezi asupra problemei* pe care doreşti să o rezolvi, repetând cu

voce tare *Fraza de Reamintire* (rămânând astfel *focalizat* asupra problemei).

Începe să ciocăneşti suita punctelor de acupunctură (vezi mai jos) de şapte până la zece ori, începând cu punctul de la baza sprâncenei, în timp ce repeţi *fraza de reamintire negativă*.

Suita Punctelor EFT ce trebuie ciocănite (vezi diagrama):

- Baza sprâncenei (BS)
- Latura exterioară a ochiului (LEO)
- Sub ochi (SO)
- Sub nas (SN)
- Bărbie (B)
- Claviculă (C)
- Subsuoară (S)
- Creştetul capului (CC)

În acest fel, îţi focalizezi mintea asupra tiparelor mentale negative care îţi blochează capacitatea de a-ţi realiza scopurile (de a te simţi calm, de a atrage abundenţa în viaţa ta sau de a scăpa de pofte) şi îi *permiţi tehnicii EFT să le neutralizeze*.

Runda ciocăniturilor asociate cu aspectul pozitiv (rezolvarea problemei – runda nr. 2): ciocăneşte din nou suita celor opt puncte EFT, dar de această dată *focalizează-te asupra unei soluţii* prin repetarea cu voce tare a

preferinţelor, alegerilor şi alternativelor pozitive pe care le doreşti. Începe şi de această dată cu punctul de la baza sprâncenei şi ciocăneşte fiecare din cele opt punte de 7-10 ori, în timp ce *repeţi frazele pozitive alese de tine*.

În acest fel, vei implementa în tiparele tale mentale şi în viaţa ta ce *ai prefera* să experimentezi din punct de vedere emoţional.

Respiraţia profundă: încheie fiecare exerciţiu cu o respiraţie profundă şi lentă, pentru a facilita deplasarea prin corpul tău a energiei astfel eliberate.

Sinteză:

Principalele etape ale tehnicii EFT:

- Alege un sentiment, o convingere sau o durere pe care doreşti să o tratezi prin tehnica EFT.
- Evaluează intensitatea emoţiei pe care o trăieşti atunci când te gândeşti la problema care te preocupă, pe o scară de la zero la zece.
- Concepe Afirmaţia de Bază.
- Gândeşte-te la Fraza de Reamintire.
- Începe să ciocăneşti suita celor opt puncte de acupunctură, *focalizându-te asupra problemei pe care doreşti să o rezolvi.*
- Continuă să ciocăneşti suita celor opt puncte de acupunctură, *focalizându-te însă asupra soluţiei pentru problema în cauză.*
- Respiră profund.

- Evaluează din nou intensitatea emoţiei pe care o trăieşti atunci când te gândeşti la problema care te preocupă, pe o scară de la zero la zece.
- Dacă emoţia este încă destul de intensă, continuă să aplici tehnica ciocăniturilor până la reducerea intensităţii sale pe nivelul dorit de tine.

Scala Intensităţii de la Zero la Zece: reprezintă un instrument de măsurare de la zero la zece, unde zero reprezintă lipsa oricărui disconfort, iar zece reprezintă un disconfort emoţional maxim atunci când te gândeşti la problema pe care ai identificat-o ca ţintă pentru a lucra asupra ei prin EFT.

Practicanţii fac aceste măsurători înainte şi după fiecare rundă EFT. Scala mai poate fi numită şi „Balanţa supărării" sau „Ruleta adevărului". Oricum i-am spune, ideea este că folosirea Scalei Intensităţii ne permite să evaluăm progresul făcut prin aplicarea EFT, respectiv să măsurăm rezultatele „înainte şi după" aplicarea tehnicii.

Scala Intensităţii poate fi folosită pentru măsurarea mai multor tipuri de reacţii:

- *Cât de adevărată* pare o convingere pe o scală de la zero la zece?
- *Cât de intens* este un disconfort pe o scală de la zero la zece?
- *Cât de adevărată* pare o *afirmaţie* pe o scală de la zero la zece?

- *Cât de supărat te simţi* după cutare eveniment?
- *Cât de anxios* te simţi în această privinţă?

Personal, le cer întotdeauna clienţilor mei să îşi măsoare instinctiv aceste sentimente, nu dintr-o perspectivă intelectuală. Doresc să aflu cât de ridicată sau de joasă este *valoarea* unui *sentiment* pe această scală, nu cum consideră clientul că ar trebui să se simtă.

Punctele care trebuie ciocănite în cadrul EFT
Exemplu de exerciţiu EFT

Evaluează intensitatea acestei temeri pe scala de la zero la zece. Ciocăneşte uşor punctul Loviturii de Karate (LK) al unei palme şi repetă de trei ori următoarea Afirmaţie de Bază:

Deşi mă tem de succes, mă iubesc şi mă accept în totalitate pe mine însumi.

Ciocăneşte suita celor opt puncte în timp ce repeţi Fraza de Reamintire a Problemei Negative: „Mă tem de succes." Poţi folosi şi alte fraze cu o semnificaţie mai mult sau mai puţin similară, la fel ca în exemplele de mai jos. Ambele variante sunt la fel de acceptabile şi de eficiente.

Mă tem de succes.

Runda nr. 1: Runda ciocăniturilor asociate cu aspectul negativ al problemei

(Baza sprâncenei)	Această teamă profundă de succes…
(Latura exterioară a ochiului)	Mă tem de succes…
(Sub ochi)	Mă tem că alţi oameni mă vor răni dacă voi avea succes…
(Sub nas)	Mă tem de succes…
(Bărbie)	Am o teamă profundă de succes…
(Claviculă)	Mă tem de succes…
(Subsuoară)	Am de mult timp această teamă…
(Creştetul capului)	Mă tem de succes…

În continuare, realizează Suita ciocăniturilor pozitive (runda nr. 2), folosind cuvinte pozitive care să reflecte rezultatul dorit de tine. Repetă fiecare frază pentru fiecare din cele opt puncte de acupunctură, de la cel de la Baza Sprâncenei (BS) şi până la Creştetul Capului (CC). La fel ca mai înainte, poţi repeta aceeaşi frază sau o poţi alterna cu alte variante ale ei.

Runda nr. 2: Runda ciocăniturilor asociate cu aspectul pozitiv

(Baza sprâncenei)	Îmi place să ştiu că mă pot elibera de această teamă…
(Latura exterioară a ochiului)	Optez pentru a mă elibera de acest conflict legat de succes…
(Sub ochi)	Mi se pare corect să mă simt bine în legătură cu succesul meu…
(Sub nas)	Apreciez că succesul este ideal pentru noi toţi…
(Bărbie)	Îmi place să ştiu că sunt în siguranţă atunci când am succes…
(Claviculă)	Optez pentru a mă elibera de acest conflict legat de succes…
(Subsuoară)	Mi se pare just să mă eliberez de acest conflict interior…
(Creştetul capului)	Ador să atrag abundenţa şi să am succes.

Evaluează din nou intensitatea sentimentelor tale pe scala de la zero la zece.

Dacă este necesar, repetă încă o dată tehnica EFT.

Carol Look, psiholog specializat în EFT
www.AttractingAbundance.com

Carol Look este o antrenoare personală în domeniul succesului şi al abundenţei, specializată în psihologie şi în tehnicile energetice. Ea îşi inspiră clienţii să atragă succesul în viaţa lor prin tehnicile EFT de ciocănire a punctelor de pe meridiane, dar şi prin folosirea Legii Atracţiei pentru eliminarea rezistenţei generate de convingerile lor limitatoare şi prin cultivarea unei „conştiinţe a prosperităţii". Înainte de a deveni instructor EFT, Carol a fost lucrător social clinic şi şi-a luat doctoratul în hipnoterapie clinică.

Pionieră şi lideră în comunitatea EFT, Carol este binecunoscută ca moderatoare a unei emisiuni de radio pe Internet şi ca autoare a unor cărţi extrem de populare, cum ar fi *Atragerea abundenţei prin EFT* şi *Îmbunătăţeşte-ţi vederea prin EFT.* A creat mai multe CD-uri audio şi mai multe programe de atragere a abundenţei, de slăbire, de eliminare a lucrurilor inutile sau a fricii de vorbit în public, care pot fi descărcate de pe Internet, precum şi mai multe DVD-uri pe tema atragerii abundenţei şi pentru vindecarea anumitor dureri şi boli. Carol apare în documentarul vândut pe DVD „Soluţia ciocănirii", ca practicant şi expert în terapiile energetice, precum şi într-un documentar pe tema vindecării veteranilor de sindromul stresului post-traumatic intitulat „Operaţia: Eliberarea Emoţională".

Carol a renunţat recent la practica ei privată pentru a se concentra asupra scrisului şi pentru înregistrarea unor noi produse educaţionale, precum şi pentru a ţine semi-

nare „în direct" de EFT / Ciocănire a punctelor de pe meridiane în faţa unor practicanţi şi novici din întreaga lume.

Avertisment

EFT este o terapie experimentală şi nu este menită să înlocuiască consultaţiile medicale şi / sau de sănătate mintală standard. Deşi nu există efecte secundare negative documentate ale folosirii EFT atunci când sunt aplicate protocoalele standard de tratament, asta NU înseamnă că nu este posibil să experimentezi astfel de efecte. Dacă aplici aceste tehnici pe tine însuţi sau pe alte persoane, trebuie să îţi asumi în totalitate responsabilitatea pentru bunăstarea ta şi trebuie să le recomanzi clienţilor tăi să facă acelaşi lucru. Înainte de începerea oricărui program terapeutic se recomandă să îţi consulţi medicul personal.

Metoda Sedona

Am auzit de Metoda Sedona încă de când am început să studiez materialele de dezvoltare personală, cu mulţi ani înainte de a şti ceva despre Legea Atracţiei, respectiv într-o perioadă în care ideea de „eliminare a emoţiilor negative" nu mă interesa în mod deosebit. La urma urmelor, nu-mi puteam imagina cum m-ar putea ajuta starea de bunăstare emoţională să generez mai multă abundenţă în viaţa mea!

După ce am învăţat cum funcţionează Legea Atracţiei, lucrurile s-au schimbat. De îndată ce am realizat

impactul pe care îl au gândurile şi convingerile negative asupra capacităţii mele de a atrage lucrurile pe care mi le doream în viaţa mea, am început să caut metode de rezolvare şi eliminare a acestor emoţii negative, şi astfel am redevenit interesat de Metoda Sedona.

De această dată mi-am propus să înţeleg plenar acest proces, apelând direct la creatorul metodei, Hale Dwoskin, care a apărut inclusiv în filmul *Secretul* şi pe care am avut plăcerea să îl cunosc personal la doi ani după apariţia filmului. Hale este un om extraordinar din toate punctele de vedere şi un veritabil exemplu viu al puterii Metodei pe care a creat-o. Atunci când te afli în prezenţa lui, energia ta se schimbă dramatic, căci Hale emană pur şi simplu o stare de pace interioară, pe care nu o poţi găsi decât la foarte puţini oameni.

L-am rugat pe Hale să îşi împărtăşească Metoda Sedona în această carte, astfel încât să o poţi încerca, experimentând personal efectele sale transformatoare. Nu te lăsa amăgit de simplitatea ei, aşa cum se întâmplă cu foarte mulţi oameni care află pentru prima dată cum funcţionează acest proces. Încercă această metodă şi vei înţelege de ce este una din tehnicile de eliminare pe care le recomand cel mai insistent clienţilor şi cititorilor mei.

Introducere în Metoda Sedona de Hale Dwoskin

Una din principalele modalităţi prin care ne creăm singuri o stare de dezamăgire, de nefericire şi de judecată greşită este cramponarea de gândurile şi sentimentele

care ne limitează. Nu doresc să spun cu asta că orice tip de „cramponare[3]" este greşită; uneori, aceasta este cât se poate de justificată. Spre exemplu, ţinerea de volan atunci când conduci sau ţinerea de o scară atunci când te afli la înălţime sunt cât se poate de fireşti. În mod evident, renunţarea la „cramponare" în astfel de cazuri ar putea avea efecte cât se poate de nefericite. Pe de altă parte, nu ţi s-a întâmplat niciodată să te cramponezi de un punct de vedere chiar dacă acesta nu-ţi este de niciun folos? Sau să te cramponezi de o emoţie, deşi nu poţi face absolut nimic pentru a ţi-o satisface, pentru a o rezolva, pentru a o corecta sau pentru a schimba situaţia care a generat-o? Nu te-ai cramponat niciodată de o tensiune sau de o anxietate mult timp după evenimentul care a declanşat-o?

Inerţia generată de gândurile, sentimentele şi comportamentele tale obişnuite te poate face să te simţi ca şi cum ai încerca să avansezi în condiţiile în care eşti prins de talie cu un elastic puternic. Oricât de mult te-ai apropia de realitatea pe care ţi-o doreşti, atracţia vechilor reacţii este atât de puternică încât te trage rapid înapoi în vechile tale tipare.

Aceste tipare îţi fură practic energia. Orice tipar negativ moştenit din trecut de care continui să te cramponezi îţi fură energia pe care ai putea-o folosi pentru a crea realitatea pe care ţi-o doreşti.

---

[3] Cuvântul folosit de autor este *to hold on*, care înseamnă a te ţine de ceva (vezi exemplele de mai sus), pe care noi l-am tradus în acest context prin „cramponare". (n. tr.)

Iată o idee asupra căreia merită să reflectezi: dacă este adevărat că noi avem în medie 50.000 de gânduri pe zi, ar fi greu să le controlăm pe toate, încercând să ne menţinem pozitivitatea. În schimb, dacă te trezeşti indispus, este foarte posibil să îţi păstrezi această stare de spirit de-a lungul întregii zile, iar *emoţia* indispoziţiei îţi va colora toate gândurile din această zi. De aceea, este infinit mai eficient să îţi *controlezi emoţiile* decât să încerci să îţi *controlezi gândurile*.

Deci, cum poţi folosi Legea Atracţiei pentru a obţine rezultatele şi viaţa pe care ţi le doreşti?

Ei bine, care este opusul cramponării? „Detaşarea sau desprinderea", desigur. Atât ataşamentele cât şi detaşarea fac parte integrantă din procesul natural al vieţii. Acest principiu reprezintă fundamentul Metodei Sedona. Indiferent cine eşti şi ce viaţă ai, dacă citeşti aceste rânduri îţi garantez că ai experimentat frecvent desprinderea sau detaşarea, de cele mai multe ori fără să fii conştient de ceea ce se întâmplă şi fără să ştii nimic despre Metoda Sedona.

Nu ţi s-a întâmplat niciodată să priveşti un copil mic care cade, iar apoi se uită în jur pentru a vedea dacă are motive să plângă? De regulă, dacă nu se uită nimeni la ei, copiii se ridică imediat, se scutură de praf şi se comportă ca şi cum nu s-ar fi întâmplat nimic. De bună seamă, în cazul în care constată că pot capta atenţia unui părinte, ei izbucnesc în lacrimi şi aleargă în braţele acestuia. Marea majoritate a adulţilor au uitat de această capacitate naturală de a se elibera de emoţiile negative pe care

o aveau când erau mici (fără niciun control conştient), căci părinţii, profesorii, prietenii şi societatea în ansamblul ei i-au dezvăţat de ea.

Detaşarea de emoţiile negative este o capacitate absolut naturală cu care ne naştem cu toţii, dar de care uităm pe măsură ce ne maturizăm, din cauza condiţionării societale. Lucrul care ne încurcă cel mai tare este că nu mai ştim când trebuie să ne detaşăm şi când trebuie să ne cramponăm de aceste emoţii. Din păcate, de cele mai multe ori noi greşim, cramponându-ne de anumite emoţii atunci când nu este cazul, adeseori în detrimentul nostru.

Dacă vei învăţa să te detaşezi de tiparele tale negative, emoţionale, mentale şi comportamentale, tu îţi vei putea canaliza energia astfel eliberată către alte scopuri şi intenţii, mai pozitive.

Reţine: pentru a crea realitatea pe care ţi-o doreşti, este foarte important să *simţi* că trăieşti deja în această realitate, şi nu doar să te gândeşti la ea. În acest scop, nu există modalitate mai eficientă decât Metoda Sedona de a te delibera de emoţiile negative şi de a conştientiza (în plan emoţional) obţinerea rezultatelor dorite.

Bine, dar cum ţi-ai putea controla gândurile şi emoţiile subconştiente? – probabil că te întrebi.

Ei bine, adevărul este că marea majoritate a gândurilor şi emoţiilor pe care le asociezi cu orice subiect se petrec sub pragul atenţiei tale conştiente, la nivelul subconştientului. Oamenii de ştiinţă au constatat că 94-96% din acţiunile noastre sunt motivate de gânduri

şi sentimente aflate în afara controlului nostru conştient. Vestea cea bună este că prin detaşarea de sentimentele *conştiente* folosind Metoda Sedona, tu îţi poţi goli inclusiv *subconştientul* de alte emoţii similare, preluând astfel controlul asupra sa.

Eliberarea de gândurile şi sentimentele negative te ajută să scapi de încărcătura lor emoţională şi să te bucuri în mod natural de pace, de fericire şi de iubire, care reprezintă natura ta autentică. Tu te poţi elibera de orice stare negativă de spirit, scoţând astfel la lumină esenţa ta pozitivă, care este inerentă oricărui om. În acest fel, suma totală a gândurilor şi sentimentelor tale legate de un anumit obiectiv se va schimba rapid şi dramatic, permiţând astfel Legii Atracţiei să îţi aducă la picioare realitatea dorită.

Iată un exerciţiu de eliberare dezarmant de simplu, dar uluitor de puternic, pe care îl poţi pune imediat în aplicare:

Ce simţi în MOMENTUL DE FAŢĂ?
Accepţi cu bucurie actuala ta stare de spirit?
Te poţi detaşa de ea?
Doreşti să te detaşezi de ea?
Când?

Acestea sunt cele cinci întrebări fundamentale ale tehnicii de eliberare care stau la baza Metodei Sedona. Şi iată cum le poţi aplica în beneficiul tău. Pune alternativ întrebările la persoana întâi şi la persoana a treia, pentru a vedea care metodă funcţionează mai bine în cazul tău.

Pasul 1: Focalizează-te asupra problemei pe care dorești să o rezolvi (în legătură cu care dorești să te simți mai bine), iar apoi conștientizează ce simți în momentul de față.

Întreabă-te: *Ce simt în MOMENTUL DE FAȚĂ în legătură cu acest subiect?*

Nu trebuie să fie neapărat un sentiment foarte puternic. De fapt, poți verifica ce simți în legătură cu acest exercițiu și ce anume dorești să obții în urma lui.

Pasul 2: Acceptă cu bucurie acest sentiment, inclusiv senzațiile, sunetele, gândurile și imaginile asociate cu el, experimentând plenar ceea ce simți.

Întreabă-te: *Sunt eu dispus să accept cu bucurie acest sentiment?*

Această întrebare pare simplistă, dar are un rol bine definit.

Marea majoritate a oamenilor trăiesc în gândurile lor, creându-și imagini și istorii mentale legate fie de trecut, fie de viitor, motiv pentru care nu sunt foarte conștienți de ceea ce simt în momentul prezent. În realitate, singurul moment în care putem face ceva în legătură cu ceea ce simțim (inclusiv cu activitățile și cu viața noastră) este cel *prezent*. Nu este obligatoriu să așteptăm ca un sentiment să devină excesiv de puternic pentru a încerca să facem ceva în legătură cu el.

Chiar dacă te simți plictisit, desprins de realitate, indiferent sau simți un gol în interior, tu te poți elibera de aceste senzații la fel de simplu ca și de cele mai ușor de recunoscut. Important este să îți dai osteneala.

Pasul 3: Pune-ţi întrebarea: *Mă pot detaşa de acest sentiment?*

Această întrebare îţi clarifică dacă poţi face ceva în legătură cu ceea ce simţi. Atât răspunsul afirmativ cât şi cel negativ sunt la fel de acceptabile. Este posibil să te eliberezi de un sentiment chiar dacă răspunzi negativ la această întrebare. Atunci când răspunzi la ea, încearcă să te gândeşti cât mai puţin, fără să emiţi diferite ipoteze şi fără să începi o dezbatere internă legată de meritele sau de consecinţele acestei acţiuni.

Toate întrebările folosite în cadrul acestei metode sunt în mod deliberat extrem de simple. Ele nu sunt importante în sine, ci sunt concepute cu scopul de a te orienta către experienţa detaşării, respectiv a renunţării la ataşament. Indiferent cum ai răspuns la această întrebare, treci liniştit la pasul nr. 4.

Pasul 4: În continuare, pune-ţi următoarea întrebare: *Doresc să fac acest lucru?* Cu alte cuvinte: sunt eu dispus să mă detaşez de ceea ce simt?

La fel ca şi mai înainte, nu începe o dezbatere internă complicată, cu argumente pro şi contra. Aminteşte-ţi că practici acest proces pentru tine, cu scopul de a câştiga mai multă libertate şi claritate. Nu contează dacă ceea ce simţi este justificat, de lungă durată sau corect.

Dacă răspunsul la această întrebare este negativ sau dacă nu eşti foarte sigur de el, întreabă-te:

Ce prefer: să simt acest lucru sau să mă eliberez de acest sentiment?

Chiar dacă răspunsul este în continuare negativ, treci la pasul nr. 5.

Pasul 5: Pune-ţi acum următoarea întrebare foarte simplă: *Când?*

În mod evident, este o invitaţie să faci acest lucru chiar acum. S-ar putea ca acest proces să fie incredibil de uşor. Îţi reamintesc în această direcţie că detaşarea este o decizie pe care o poţi lua oricând doreşti.

Pasul 6: Repetă primii cinci paşi atât de des cât este necesar pentru a te elibera de sentimentul pentru care ai aplicat acest proces.

Notă: în cazul în care constaţi că îţi vine greu să te eliberezi de un sentiment sau să simţi vreo diferenţă, acordă-ţi permisiunea să te cramponezi deocamdată de el. Această permisiune de a face ceva ce oricum faci deja te poate ajuta enorm să iei o altă decizie. Desprinderea ulterioară de ceea ce simţi la ora actuală poate deveni infinit mai uşoară dacă îţi acorzi sincer permisiunea de a avea sentimentul respectiv în momentul de faţă.

Procesul trebuie repetat de mai multe ori, căci conduce de fiecare dată la un grad suplimentar de detaşare. La început, rezultatele obţinute pot fi destul de subtile, dar dacă vei fi perseverent, ele vor deveni din ce în ce mai uşor de remarcat. Un alt lucru pe care este posibil să îl constaţi este că ai mai multe straturi de sentimente şi emoţii asociate cu un anumit subiect. Oricum, cele de care ai reuşit să te detaşezi nu te vor mai deranja vreodată.

Capitolul 5

Vizualizarea

Vizualizarea este întotdeauna primul pas al procesului de manifestare. De fapt, atunci când devenim conştienţi de faptul că ne dorim ceva, în mintea noastră se naşte automat o imagine sau o idee concretă care simbolizează ceea ce ne dorim. Pentru ca această imagine să devină manifestă în realitatea curentă, ea trebuie să genereze o schimbare în frecvenţa noastră de vibraţie, asociată cu reacţia noastră emoţională în faţa noii realităţi.

Dacă putem genera emoţii similare celor pe care le-am simţi în cazul în care dorinţa ne-ar fi îndeplinită, noi ne aliniem automat din punct de vedere energetic cu realitatea acestei dorinţe, devenind astfel un veritabil magnet pentru realitatea corespondentă.

Te rog să reciteşti ultima frază. Ea vrea să spună că dacă eşti capabil să experimentezi emoţia pe care ai simţi-o dacă dorinţa ta s-ar îndeplini, tu începi să atragi

către tine *realitatea* asociată acestei dorinţe, prin mecanismul Legii Atracţiei.

Acest lucru presupune un anumit grad de vizualizare. Nu trebuie să vezi neapărat „imagini" în mintea ta, dar acest lucru ajută enorm procesul. Prin vizualizarea îndeplinirii dorinţei tale, mintea şi corpul tău reacţionează fizic şi emoţional. Cu alte cuvinte, tu îţi schimbi frecvenţa de vibraţie printr-un proces de punere la unison.

Atunci când vizualizezi sau îţi imaginezi o anumită realitate, este foarte important să implici în acest proces toate cele cinci simţuri şi celelalte senzaţii intangibile, îndeosebi emoţiile.

Astfel, tu trebuie *să vezi, să auzi, să simți, să miroși și să guști* îndeplinirea dorinţei tale, iar secretul constă în *crearea unei stări de conștiință cât mai consistentă*. În acest scop, exerciţiile de vizualizare sunt extrem de utile. Ele constau în crearea intenţionată a unor imagini mentale cu scopul de a-ţi schimba frecvenţa de vibraţie.

Prin crearea viziunii pe care ti-o doreşti asupra realităţii, tu evoci practic o anumită reacţie emoţională. De altfel, chiar acesta este scopul vizualizării. Totuşi, trebuie să menţionăm că nu toate reacţiile de acest fel vor fi sută la sută pozitive.

Indiferent dacă sunt pozitive sau negative, o privire onestă asupra reacţiilor emoţionale trezite de viziunea menită să îţi stimuleze inspiraţia îţi pot spune foarte multe despre calea pe care doreşti să o apuci şi despre măsura în care aceasta ţi se potriveşte cu adevărat.

Atunci când practici aceste exerciţii de vizualizare, este util să notezi în scris reacţiile pe care le ai şi să creezi acele imagini mentale pe care *crezi* că ar trebui să le proiectezi. Spre exemplu, dacă îţi imaginezi cum ar fi să te bucuri de o mare bogăţie financiară, ai putea scrie că simţi o stare de abundenţă atunci când îţi vizualizezi viitorul, ceea ce înseamnă însă că în momentul prezent nu simţi deloc o astfel de stare.

Totuşi, este absolut crucial să fii onest cu sentimentele tale. Aşa cum spuneam, acestea nu sunt altceva decât energie pură, care are o mare putere de atracţie. Ele nu dispar prin simpla lor ignorare sau prin reprimarea lor, ci trebuie transformate astfel încât aceste câmpuri de forţă să nu blocheze experienţele pe care dorim să le trăieşti.

La urma urmelor, poate că nu îţi doreşti cu adevărat să ai milioane de dolari. Dimpotrivă, ai putea avea o reacţie emoţională extrem de negativă la gândul că ai dispune de o asemenea sumă. Prin minte ţi-ar putea trece gânduri de genul: „E prea greu să obţin atât de mulţi bani. Ar fi şi mai greu însă să îi păstrez", sau chiar „Oamenii care au atât de mulţi bani sunt răi şi necinstiţi".

Cu astfel de convingeri, nu este de mirare că oamenii îşi sabotează singuri propria prosperitate. Ei încearcă să îşi creeze o viziune a abundenţei, dar în acest scop trebuie să îşi regleze mai întâi relaţia energetică disfuncţională pe care o au cu banii.

Din păcate, puţini oameni care încearcă să îşi vizualizeze îndeplinirea viselor fac acest exerciţiu al evaluării

oneste a reacţiilor lor emoţionale în raport cu viziunea pe care încearcă să şi-o creeze.

De aceea, ei o apucă pe calea pe care şi-o creează, dar fără să înţeleagă cu adevărat de ce sau având convingeri conflictuale legate de aceasta.

În aceste condiţii, nu este de mirare că Legea Atracţiei (care funcţionează perfect de fiecare dată) le prezintă situaţii ce rezonează cu confuzia şi cu ambiguitatea pe care le simt, iar ei ajung la concluzia că toată povestea asta cu „viziunea" nu funcţionează!

Dacă vei practica însă exerciţiile pe care le recomandăm în această carte, nu vei avea astfel de experienţe.

Atunci când este practicat corect, procesul conduce la o viziune extrem de clară asupra căii care ţi se potriveşte cel mai bine, iar tu vei înţelege că circumstanţele care se manifestă în viaţa ta sunt corecte şi au menirea să te călăuzească în direcţia dorită de tine. De pildă, vei înţelege că „vocile" pe care le auzi în sinea ta sunt flash-uri intuitive, şi nu voci ale rezistenţei şi ale egoului tău limitat.

Încă şi mai important, vei şti cum să recunoşti schimbările în direcţia dorită de tine atunci când acestea se vor produce în viaţa ta.

Calea pe care te simţi călăuzit să o apuci este creată de inteligenţa universală, o inteligenţă infinit mai mare decât sunt configuraţi oamenii să înţeleagă şi să experimenteze plenar. Ceea ce contează este însă faptul că noi avem acces tot timpul la această inteligenţă!

Atunci când ne creăm calea şi anticipăm un eveniment energetic prin actul de vizualizare, Universul ne

transmite instrucţiuni pentru paşii următori pe care va trebui să îi facem, pornind de la rezonanţele noastre actuale. Pe măsură ce vom avansa pe cale, viziunea noastră se va maturiza la rândul ei, transformându-se într-o perspectivă din ce în ce mai inspirată.

Această perspectivă va genera noi schimbări emoţionale în fiinţa noastră, respectiv noi schimbări ale frecvenţei de vibraţie, iar Universul va continua să reacţioneze la acestea. Procesul este complex şi poate conduce la schimbarea direcţiei căii pe care am apucat-o, situaţie pe care trebuie să o considerăm corectă.

În acest context, ceea ce contează este să „ne lăsăm duşi de curent", respectiv de fluxul de energie care apare în mod natural ca reacţie la frecvenţa noastră de vibraţie (la ceea ce simţim). Acest flux este întotdeauna corect. De aceea, noi ne putem „lăsa duşi de val", acţionând la unison cu vocile intuitive pe care le auzim în mintea noastră, sau putem evalua şi analiza la infinit ce înseamnă aceste voci, sfârşind prin a lua o serie de decizii intelectuale şi prin a acţiona ţinând cont de ele. Această atitudine echivalează cu punerea la îndoială a soluţiilor pe care ni le oferă şi conduce automat la schimbarea frecvenţei noastre de vibraţie. Cu alte cuvinte, Universul ne va lăsa în continuare să ne descurcăm singuri şi să decidem pe cont propriu care vor fi următorii paşi pe care va trebui să îi facem.

Cu alte cuvinte, ne trezim exact în situaţia în care ne-am aflat dintotdeauna.

O altă modalitate de a ne încetini sau de a ne bloca progresul către îndeplinirea reală a dorinţelor noastre

este ataşamentul faţă de ideile noastre originale. Astfel, se poate întâmpla să o pornim cu mare entuziasm pe calea pe care ne-o dorim, încântaţi de spontaneitatea cu care a apărut în faţa noastră… dar să o intelectualizăm la maxim, ajungând să ne spunem: „O, înţeleg unde duce această cale…" şi lăsând intelectul nostru să preia controlul asupra întregului proces.

Problemele apar atunci când Universul ne prezintă o schimbare a direcţiei pe care intelectul nostru nu a anticipat-o. De aceea, el opune rezistenţă schimbării, fiind convins că „ştie mai bine" ce trebuie să facă. În acest fel, noi nu facem decât să ne limităm singuri, sfârşind de multe ori prin a renunţa complet la calea aleasă.

Aşadar, viziunea pe care ne-o creăm conduce la apariţia unei căi perfecte pentru noi, dar aflată în plin proces de evoluţie. Universul reacţionează ţinând cont de inteligenţa sa infinită, în timp ce intelectul nostru este incapabil să vadă „imaginea de ansamblu", fiind în continuare ataşat de viziunea sa iniţială.

Dacă nu ne acordăm permisiunea de a lucra *la unison* cu Universul, nu putem fi siguri că rezultatele pe care le vom obţine vor fi aliniate cu spiritul şi cu energia viziunii noastre iniţiale. Am putea eventual obţine lucrurile de care suntem ataşaţi, dar nu vom trăi o stare de satisfacţie plenară, ci vom continua să ne întrebăm dacă asta este tot ce putem obţine. Alternativ, am putea foarte bine să nu facem niciun fel de progres, căci am schimbat regulile jocului, preluând controlul asupra unui proces pe care l-am atribuit iniţial inteligenţei universale.

O altă modalitate de a ne limita singuri se referă chiar la viziunea pe care ne-o alegem. De multe ori, noi suntem incapabili să gândim la o scară suficient de mare.

Prietena mea, Sonia Ricotti, autoarea cărţii *Legea Atracţiei pe înţelesul tuturor,* obişnuieşte să le recomande clienţilor şi cititorilor ei să îşi creeze o viziune în mintea lor, iar apoi să o înmulţească cu zece. Acest exerciţiu joacă un dublu rol. Pe de o parte, el ajută persoana să ridice ştacheta obiectivelor financiare pe care şi le propune şi să îşi lărgească perspectiva asupra banilor – de pildă, să ajungă să considere că un milion de dolari nu este neapărat o sumă mare de bani. În cazul meu, abia după ce am început să gândesc în acest fel am căpătat acces la astfel de sume. Pe de altă parte, atunci când îţi înmulţeşti cu zece viziunea iniţială, din subconştientul tău iese rapid la suprafaţă o rezistenţă foarte mare şi extrem de puternică. Din fericire, cartea de faţă te ajută să fii pregătit pentru ea şi să ştii cum să reacţionezi în faţa ei.

O bună parte din această rezistenţă derivă din neîncrederea pe care o avem în procesul însuşi, pe un anumit nivel al conştiinţei noastre. La urma urmelor, dacă am avea o încredere absolută în acest proces de „creare a realităţii", noi nu am considera niciodată să realitatea cu care ne confruntăm este ceva „rău". Dimpotrivă, am considera că ea este întotdeauna realitatea care ni se potriveşte cel mai bine *(fără să înţelegem neapărat de ce)* şi care ne va conduce în ultimă instanţă acolo unde dorim să ajungem.

Chiar dacă avem îndoieli în procesul de creaţie şi experimentăm o stare de spirit negativă atunci când în viaţa noastră apare un anumit eveniment, noi încă avem de ales între a perpetua această stare de spirit negativă, întrucât ni se pare „naturală" (deşi nu este decât o reacţie automată generată de convingerile noastre subconştiente), şi a crede că ceea ce ni se întâmplă este pentru binele nostru suprem.

De bună seamă, acest lucru pare imposibil de multe ori. Sunt situaţii în viaţă despre care ne este imposibil să le considerăm că servesc „binelui nostru suprem". Asta nu înseamnă însă că nu avem de ales.

Aşadar, nu trebuie să crezi că avansând de-a lungul acestei căi nu vei mai experimenta niciodată sentimente negative. Cel mai probabil vei trăi astfel de sentimente. Omul a fost creat în mod deliberat pentru a avea astfel de trăiri; în caz contrar, noi nu le-am avea deloc. Ceea ce contează însă este cum *reacţionăm* în faţa lor.

Dacă ne cramponăm de sentimentele noastre negative, frecvenţa noastră de vibraţie va sfârşi prin a se schimba, iar noi vom începe să rezonăm cu realitatea care corespunde acestor sentimente.

Dacă dorim, noi *putem* alege să ne eliberăm de aceste sentimente negative prin folosirea tehnicilor de eliminare descrise mai devreme în această carte.

Pe scurt, atunci când avansăm pe calea aleasă, este foarte posibil să ni se prezinte opţiunea de a ne crea o cale nouă, complet diferită de cea anterioară, iar acest

lucru nu este neapărat ceva rău. De aceea, nu ar trebui să îi opunem rezistenţă.

În continuare, doresc să-ţi împărtăşesc câteva tehnici de vizualizare dintre cele mai eficiente pe care le poţi folosi pentru a-ţi schimba frecvenţa de vibraţie. Ori de câte ori le aplici, propune-ţi să devii conştient de eventualele sentimente negative care ies la suprafaţa conştiinţei tale, iar apoi aplică tehnicile de eliminare recomandate anterior (chiar în momentul în care devii conştient de ele). În acest fel, procesul de vizualizare va deveni cu atât mai eficient.

Vizualizarea prin scris

Deşi oamenii asociază în general procesul de vizualizare cu închiderea ochilor şi cu crearea de imagini mentale, descrierea lor în scris poate schimba într-un mod extrem de eficient frecvenţa personală de vibraţie, generând imagini mentale şi sentimente noi.

Exerciţiile scurte şi simple care urmează sunt menite să te ajute să îţi creezi propria cale, şi deşi paşii pe care trebuie să îi execuţi sunt extrem de uşori, fiecare dintre ei are un impact foarte complex asupra frecvenţei tale de vibraţie.

Cu alte cuvinte, prin aplicarea acestor paşi simpli, tu îţi vei schimba în mod semnificativ structura energetică. În acest fel, viaţa ta se va schimba cu adevărat. De aceea, fii pregătit pentru acest lucru.

Foloseşte-te de paginile scrise ca de un ghid. Te poţi folosi în acest scop inclusiv de calculator, dacă acest lucru ţi se pare mai convenabil. Am ajuns acum într-un punct absolut decisiv cu această carte. De aceea, te invit să treci la fapte, nu doar să te „gândeşti" la exerciţiile care urmează, aşa cum procedează cei mai mulţi dintre oameni. Ca să te conving, doresc să fac câteva precizări:

Am consiliat sute de oameni şi le-am recomandat acest proces. Nu pot să îţi spun câte telefoane şi câte email-uri am primit de la ei, care îmi transmit mesaje de genul:

„Bob, am citit despre tehnicile pe care le recomanzi şi lucrurile nu s-au îmbunătăţit deloc în viaţa mea! Pur şi simplu nu funcţionează în cazul meu!"

Când îi întreb dacă şi-au făcut timpul necesar pentru a nota în scris ceea ce le-am recomandat, răspunsul este de fiecare dată negativ.

Cât de greu poate fi să iei o foaie de hârtie şi să începi să scrii pe ea lucrurile pe care ţi le doreşti cu adevărat de la viaţă? Este uimitor cât de departe îi poate duce rezistenţa pe oameni. Aceştia cred că simpla citire a unei cărţi este acelaşi lucru cu a face ceea ce le recomandă autorul.

De altfel, dacă vei pune în aplicare acest proces, vei constata că este amuzant şi plăcut! La fel ca în cazul marii majorităţi a lucrurilor, începutul este partea cea mai dificilă. Unii oameni îşi doresc atât de multe lucruri încât transpunerea lor în scris li se pare copleşitoare. De aceea, preferă să se gândească la ele, convinşi că acest lucru este suficient. Ei bine, pentru cei mai mulţi dintre ei *nu* este, din mai multe motive:

1. Transpunerea în scris transformă dorinţa dintr-un gând intangibil în forma fizică a cuvintelor scrise pe o foaie de hârtie (sau pe ecranul unui calculator), pe care le poţi reciti apoi ori de câte ori doreşti.

2. Transpunerea în scris te ajută să îţi clarifici ceea ce îţi doreşti şi să îţi rafinezi dorinţele, astfel încât să te asiguri că îţi doreşti cu adevărat ceea ce scrii.

3. Transpunerea în scris „izolează" dorinţele tale de norul de gânduri din mintea ta, care există în permanenţă, indiferent dacă eşti conştient sau nu de existenţa lui.

Până când nu îţi vei descrie efectiv în scris gândurile, nu vei putea afla niciodată cât de puternic este acest exerciţiu. Din păcate, marea majoritate a oamenilor consideră că acest exerciţiu este mult prea simplist şi nu pot crede că el îi poate conduce la obţinerea lucrurilor pe care şi le doresc de la viaţă.

Foarte mulţi oameni mă întreabă cât de detaliat trebuie să îşi descrie dorinţele în scris. Singurul lucru care contează este gestul în sine, care te pune în rezonanţă cu *realitatea* lucrurilor pe care le descrii. Dacă ai citit despre puterea afirmaţiilor pozitive care reflectă schimbările pe care ţi le doreşti în viaţa ta, ai aflat desigur cât de important este să faci aceste afirmaţii la momentul prezent, şi nu la timpul viitor. Spre exemplu, nu

scrie niciodată *„Îmi doresc o maşină nouă”*, ci *„Am o maşină nouă”*.

Pentru a fi încă şi mai eficient, trebuie să mergi însă mai departe: trebuie să îţi exprimi *emoţiile* în cuvinte, invocând astfel vibraţiile lor corespondente în fiinţa ta şi schimbându-ţi astfel frecvenţa generală de la cea care corespunde *dorinţei* tale la cea care ar corespunde *realităţii* propriu-zise.

„Ori de câte ori intru în noua mea maşină, mă umplu de încântare.”

„Ador mirosul pielii moi în care sunt învelite scaunele maşinii mele, care îmi învăluie toate simţurile ori de câte ori o conduc.”

În mod evident, astfel de afirmaţii evocă o reacţie emoţională infinit mai intensă decât simpla declaraţie potrivit căreia „Îmi doresc o maşină nouă”. În aceste condiţii, cu cât descrierea ta scrisă va fi mai detaliată, cu atât mai uşor îţi va fi să intri în starea de spirit pe care ţi-o doreşti pentru a atrage în viaţa ta realitatea descrisă.

Mulţi oameni mă întreabă însă dacă o astfel de descriere la timpul prezent nu i-ar face să simtă că se mint singuri, căci declaraţiile făcute nu corespund adevărului. Nu cumva această „minciună” te-ar putea face să simţi o stare de spirit negativă foarte intensă, anihilând astfel rezultatele pozitive ale exerciţiului?

În realitate, dacă simţi o astfel de stare, ea nu indică altceva decât rezistenţa pe care o opun convingerile tale subconştiente, arătând faptul că sistemul convingerilor tale actuale nu este în armonie cu ceea ce scrii.

Iar acum, să începem. Foloseşte paginile de mai jos ca un ghid pentru jurnalul de care te vei folosi pentru acest exerciţiu de scriere şi pentru altele care vor urma.

Descrie o Zi din Viaţa Ta Ideală. Insistă îndeosebi asupra stării tale emoţionale, în cât mai multe detalii cu putinţă. Începe cu momentul în care te trezeşti dimineaţa şi continuă până la momentul de culcare. Descrie cât mai amănunţit tot ceea ce FACI. Nu te limita la generalizări vagi, pe care nu le poţi asocia cu imagini mentale concrete.

Descrie DE CE consideri că această viaţă este „ideală” din punctul tău de vedere. În cel fel îţi descrie ea esenţa, respectiv cum te descrie ea pe tine însuţi, cel care eşti cu adevărat?

Explică de ce NU te poţi opri până când nu îţi vei realiza viziunea. Aceasta trebuie să te atragă la maxim, invitându-te să pătrunzi pe un nivel mai profund al fiinţei tale. Practică acest exerciţiu ca şi cum cineva ţi-ar fi spus că trebuie să renunţi la această cale dintr-un motiv sau altul, şi explică-i de ce îţi este imposibil să faci acest lucru.

Atunci când te focalizezi asupra viziunii tale (generând imagini mentale realiste, sunete, mirosuri etc., ca şi cum ea ar fi deja reală în viaţa ta), ce sentimente se trezesc în tine? Notează în scris aceste sentimente, inclusiv pe cele negative, dacă este cazul (împarte pagina în două rubrici).

Sentimente pozitive	Sentimente negative
Mă simt atât de viu!	Nu merit acest lucru…

Alte tehnici de vizualizare

Exerciţiile de scriere din secţiunea precedentă au reprezentat o formă de vizualizare şi pot fi repetate oricând doreşti, cu scopul de a-ţi redefini viziunea. În timp, acest proces va deveni automat, aşa că nu vei mai fi nevoit să descrii absolut totul în scris!

Pe de altă parte, sunt conştient că nu toată lumea se omoară după scris, şi deşi personal sunt un fan al utilizării acestei forme de vizualizare în scopul clarificării viziunii personale, există şi alte modalităţi prin care îţi poţi schimba vibraţia. Iată care sunt cele mai comune tehnici folosite în acest scop.

Panoul Viziunii

Aceasta este o tehnică foarte populară de clarificare a viziunii asupra experienţelor pe care doreşti să le atragi în viaţa ta. Panoul viziunii reprezintă un instrument vizual pe care îl poţi consulta ori de câte ori doreşti de-a lungul zilei cu scopul de a genera sentimente pozitive asociate cu realitatea pe care doreşti să o atragi.

Deşi panoul viziunii poate lua orice formă doreşti, el reprezintă în principiu un colaj vizual alcătuit din toate lucrurile pe care le doreşti în viaţa ta. Poţi folosi în acest scop imagini ale unor obiecte, cum ar fi o maşină, o casă şi bani, dar şi imagini ale unor sentimente pe care doreşti să le cultivi, cum ar fi iubirea, pacea şi sănătatea.

Unicul scop al panoului viziunii şi al celorlalte tehnici de vizualizare este generarea unei stări emoţionale

pozitive aliniată cu realitatea pe care dorești să o atragi în viața ta. Dacă panoul viziunii este incapabil să facă acest lucru, el este inutil. La fel ca în cazul exercițiului de scriere, este recomandabil să devii conștient de toate sentimentele pe care le trezește în tine crearea și contemplarea lui, inclusiv de cele negative. Acestea ar putea fi asociate cu gânduri de genul: „Nu voi reuși niciodată să obțin acest lucru!", „Cum mi s-ar putea întâmpla mie așa ceva?" sau „Ce prostie! Nu o să funcționeze niciodată!"

Astfel de gânduri arată o rezistență subconștientă ce trebuie rezolvată prin tehnicile de eliminare.

La modul ideal, panoul viziunii trebuie plasat într-un loc în care să îl poți vedea frecvent, astfel încât să vibrezi cât mai des în rezonanță cu realitatea pe care dorești să o atragi în viața ta.

Dacă lucrezi mult timp la calculator, îți poți crea un panou digital al viziunii. Așa cum spuneam mai devreme, personal mi-am conceput un astfel de panou atunci când am început să lucrez pentru prima dată cu Legea Atracției și am obținut rezultate absolut remarcabile. Nu numai că sumele adunate în contul meu bancar s-au schimbat în urma folosirii unei imagini modificate a extrasului meu de cont pe desktopul calculatorului, dar folosind același proces am reușit să îmi cumpăr o mașină nouă și diferite echipamente pentru exerciții fizice pe care mi le doream!

La ora actuală există pe Internet mai multe programe de concepere a panourilor digitale ale viziunii, care permit crearea ușoară de imagini și chiar de *screen-saver*-e

complete, inclusiv cu sunet, pentru stimularea mai multor simţuri. Dacă nu ai răbdarea necesară pentru a răsfoi diferite reviste şi pentru a tăia diferite imagini ca să-ţi creezi un panou tradiţional al viziunii, citeşte Resursele Recomandate la sfârşitul acestei cărţi şi foloseşte aceste programe ca alternativă.

Meditaţia

Meditaţia poate fi folosită pentru foarte multe scopuri. Printre altele, ea este o modalitate excelentă de accelerare a procesului de manifestare.

Meditaţia te ajută să îţi linişteşti mintea şi să te focalizezi mai uşor asupra anumitor imagini, fără a fi bombardat de digresiunile Egoului, care îţi repetă obsesiv că: „Este imposibil să te bucuri de toate lucrurile pe care ţi le doreşti!"

Tehnicile de meditaţie sunt foarte numeroase şi există o întreagă literatură care le descrie. Unele dintre ele sunt extrem de simple, cum ar fi numărarea respiraţiilor în timp ce stai aşezat într-o poziţie confortabilă.

Există alternative inclusiv pentru cei care au mintea foarte agitată şi care se grăbesc în permanenţă.

De pildă, există o tehnologie numită „sincronizarea undelor cerebrale" care poate fi suprapusă peste o casetă audio şi care induce o stare de meditaţie celui care o ascultă fără niciun efort din partea acestuia.

Există de asemenea alternative hardware, cum ar fi „ochelarii care produc lumini şi sunete", inducând astfel o stare de meditaţie.

CD-urile cu muzică de meditaţie se găsesc practic în orice librărie şi în orice magazin de muzică, iar ascultarea lor creează starea de spirit necesară pentru procesul vizualizării.

Foloseşte metoda care ţi se potriveşte cel mai bine. Capacitatea de vizualizare este mult amplificată în timpul stării de meditaţie. În plus, este mult mai uşor să simţi că „eşti" una cu dorinţa ta în timpul acestei stări!

Dat fiind că scopul pe care ni l-am propus este să intrăm în rezonanţă cu realitatea pe care dorim să o atragem în viaţa noastră, am creat un exerciţiu intitulat „Meditaţia experimentală". Pentru a obţine o versiune înregistrată a acestei meditaţii, produsă de Boundless Living şi absolut gratuită, consultă secţiunea referitoare la Resursele Recomandate din această carte.

Meditaţia experimentală

Scopul acestei meditaţii este de a te pune în rezonanţă cu viziunea pe care ţi-ai creat-o practicând celelalte exerciţii din această carte. Tehnica este concepută cu scopul de a te pune la unison cu imaginea de ansamblu a viziunii tale, şi mai puţin cu un aspect izolat al acesteia, cum ar fi atragerea unui obiect specific (o maşină, o casă, bani sau o relaţie).

De aceea, înainte de a executa această meditaţie, ar trebui să îţi fie foarte clar în ce constă această imagine de ansamblu. Dacă ai practicat exerciţiile recomandate

până acum în această carte, ar trebui să dispui cel puţin de un punct de plecare.

Înainte de a începe meditaţia, ar trebui să ştii precis asupra cărei dorinţe doreşti să lucrezi. Aceasta ar trebui să fie deja descrisă în jurnalul tău, în cât mai multe detalii, astfel încât să fii familiarizat cu experienţa plenară a îndeplinirii dorinţei tale: imaginile asociate cu ea… sunetele… celelalte senzaţii… inclusiv gusturile şi mirosurile (dacă este cazul).

Sfatul meu este să te înregistrezi citind meditaţia care urmează, astfel încât să poţi asculta înregistrarea ori de câte ori doreşti. Vei găsi în continuare inclusiv instrucţiuni referitoare la momentele în care va trebui să faci o pauză din lectură atunci când te înregistrezi. Ritmul lecturii ar trebui să fie lent şi confortabil.

Scopul acestei meditaţii este de a te pune la unison *cât mai plenar* şi *chiar acum* cu experienţa realităţii viziunii tale. Cu cât vei investi mai mult timp în conştientizarea acestei vizuini, cu atât mai rapid o vei atrage în viaţa ta. În acest scop, trebuie să îţi experimentezi viziunea pe toate nivelele senzoriale, inclusiv pe cel emoţional. Înainte de a începe meditaţia propriu-zisă, ar trebui să ai deja o anumită viziune asupra lucrurilor pe care doreşti să le atragi în viaţa ta. Acest lucru este extrem de important pentru a putea crea realitatea pe care o consideri absolut perfectă pentru tine. La urma urmelor, tu foloseşti (inconştient) acelaşi proces pentru a crea realitatea imperfectă de care te-ai „bucurat" până acum. De aceea, nu ar trebui să fie cu nimic mai dificil să îţi creezi

o realitate perfectă! Optează aşadar pentru perfecţiune şi pentru fericire!

Asigură-te că ai suficient de mult timp la dispoziţie pentru a practica întreaga meditaţie, că nu vei fi deranjat şi că te simţi cât se poate de confortabil. Această experienţă trebuie să fie prin excelenţă una fericită! De aceea, evită pe cât posibil alte gânduri şi griji. Îndeplinirea acestor condiţii este foarte importantă, căci meditaţia este extrem de puternică.

În cazul ideal, meditaţia ar trebui să devină o rutină. Asigură-ţi în fiecare zi 45 de minute pentru a-ţi crea propria realitate în acest fel. Te asigur că această investiţie în timpul tău liber va fi extrem de profitabilă. Dacă se vor familiariza cu programul tău de meditaţie, cei din jurul tău vor învăţa să îl respecte, asigurându-ţi astfel condiţiile necesare.

Această meditaţie foloseşte foarte mult imaginile vizuale. Ştiu că nu toată lumea are capacitatea de a vizualiza detaliat, dar cred cu toată convingerea că merită să îţi cultivi această capacitate. Totuşi, dacă nu reuşeşti să vezi nicio imagine în mintea ta, *pretinde* că le vezi. Altfel spus, imaginează-ţi ce ar însemna dacă ai vedea astfel de imagini. Chiar dacă te îndoieşti că acest proces ar putea funcţiona, realitatea este că imaginaţia are o componentă vizuală foarte puternică, ce ţi s-ar putea revela cu uşurinţă. Oricum, nu-ţi face griji, chiar dacă nu reuşeşti încă să vizualizezi imagini mentale foarte clare. Important este să te scufunzi în gândurile şi în sentimentele asociate cu dorinţa ta.

Scopul meditaţiei este să te integrezi pe tine însuţi în mijlocul imaginilor pe care le creezi, şi nu să le vezi ca şi cum te-ai uita la televizor.

Spre deosebire de alte tipuri de meditaţii, aceasta nu este una în care trebuie să ieşi din starea de meditaţie la sfârşitul ei. Nu vei întâlni aici afirmaţii de genul: „Conştientizează-ţi din nou corpul stând pe scaun…" sau alte astfel de fraze care sugerează că realitatea ta curentă este mai reală decât cea creată în timpul meditaţiei! Poţi încheia meditaţia oricând doreşti, la sfârşitul ascultării benzii audio sau mai târziu, în măsura în care doreşti să prelungeşti experienţa!

Aşadar, dacă te simţi pregătit, aşează-te într-o poziţie confortabilă, umple-te de entuziasm la gândul că îţi vei îndeplini dorinţa şi treci la treabă, schimbându-ţi frecvenţa de vibraţie, astfel încât să facilitezi atragerea realităţii dorite.

Înregistrează următorul text pe o casetă audio:

> Începe prin a-ţi conştientiza respiraţia. Respiră plenar, dar natural, şi focalizează-ţi atenţia asupra respiraţiei. În cazul în care îţi surprinzi mintea rătăcind, concentrează-te din nou asupra respiraţiei. Acest proces va dura câteva minute, absolut necesare pentru a te relaxa. Lasă oxigenul purificator să circule prin corpul tău. Fii cu deosebire atent la pauzele dintre respiraţii… la momentul în care inspiraţia se transformă în expiraţie şi invers.
>
> Continuă să te focalizezi asupra respiraţiei tale.

În continuare, focalizează-ți atenția asupra senzațiilor fizice generate de forma ta actuală. Conștientizează aceste senzații de la cap la tălpi.

Imaginează-ți că ești alcătuit dintr-o energie strălucitoare care ia forma corpului tău, dar numai pentru că aceasta este orientarea pe care i-o dai tu. În continuare, imaginează-ți că trupul tău se dezintegrează în particulele atomice din care este alcătuit. Procesul este însoțit de un fel de zumzet sau de o vibrație... aproape electrică, ce îți traversează ființa.

Zumzetul acestei energii îți transmite o stare de imponderabilitate și de libertate. Realizezi acum că ești energie pură care se poate manifesta într-o infinitate de forme, determinate de gândurile tale... Acestea interpretează oceanul de energie din jurul tău, creând realitatea pe care o percepi. În continuare, imaginează-ți că poți interpreta această energie în orice fel dorești, prin folosirea imaginației, creând imagini, sunete, mirosuri și alte percepții senzoriale.

Gândește-te o clipă la viziunea pe care ți-ai creat-o. În fața ochiului minții tale încep să se deruleze imagini asociate cu ea.

Propune-ți să percepi aceste imagini în tridimensional, ca și cum te-ai afla chiar acum în mijlocul realității care le corespunde. Observă cât mai multe detalii ale acestei realități, lăsându-te copleșit de entuziasm și de recunoștință.

Vizualizează în culori cât mai vii această nouă realitate pe care ţi-ai creat-o prin simpla schimbare a focalizării atenţiei tale conştiente. Tu te afli în mijlocul ei. Ea te înconjoară de pretutindeni.

Continuă să detaliezi şi să clarifici această imagine.

Pauză.

Alege un obiect din această realitate virtuală şi atinge-l. Percepe caracteristicile suprafeţei sale. Experimentează-i textura.

Simte-i temperatura… Este rece? Cald? Atinge cât mai multe obiecte din noua ta realitate şi experimentează astfel senzaţia contactului fizic cu ea.

Pauză.

În continuare, ascultă sunetele care există în realitatea viziunii tale îndeplinite. Acestea te înconjoară de pretutindeni, chiar acum! Tu îţi poţi vedea, simţi şi auzi noua realitate.

Gândeşte-te acum la mirosurile pe care le poţi asocia în mod natural cu această viziune. Lasă-ţi fiinţa să se umple cu toate aromele pe care le poţi detecta. Inspiră profund aceste miresme, iar apoi expiră cât mai lent.

Inspiră din nou şi lasă noua realitate să se întrepătrundă cu conştiinţa ta, până când devine una cu tine. Apoi expiră lent şi total.

Dacă poţi asocia şi anumite gusturi cu această realitate, fă-o acum. Experimentează orice savoare care există în ea. Trezeşte-ţi toţi receptorii senzori-

ali din corp și permite-le să experimenteze cât mai plenar noua realitate!

În final, analizează-ți emoțiile asociate cu împlinirea dorinței tale și amplifică-le în mod deliberat. Cu alte cuvinte, simte-le din ce în ce mai intens. Înzecește-ți entuziasmul și bucuria!

Manifestă-ți acum recunoștința profundă pentru transformarea viziunii tale într-o realitate atât de desăvârșită și de perfectă. Mulțumește din nou și din nou, și lasă energia recunoștinței să îți inunde întreaga ființă și să se reverse în afară, asupra Universului, ca o mulțumire pentru capacitatea de a crea fără niciun efort experiența noii tale realități.

Petrece cât de mult timp dorești susținând această viziune. Continuă să experimentezi percepțiile senzoriale asociate cu ea. Bucură-te plenar de ideea că ai reușit să îți creezi realitatea dorită.

Indiferent ce proces de vizualizare folosești, merită să îl reiei de cât mai multe ori și să îți șlefuiești viziunea, practicând cât mai des exercițiile de vizualizare și generând astfel sentimentele asociate cu viziunea ta. Simultan, observă și elimină orice rezistență care apare în conștiința ta. În continuare, folosește-te de acest feedback fie pentru a-ți rafina viziunea, astfel încât aceasta să se alinieze cât mai îndeaproape cu cea dorită de tine, fie pentru a continua să elimini rezistența care te împiedică să experimentezi ceea ce îți este foarte limpede că *îți dorești*.

Repetă acest proces până când ajungi să ai o viziune care te inspiră ori de câte ori o reciteşti în jurnalul tău, când scrii despre ea sau când te gândeşti la ea. Mai devreme sau mai târziu vei ajunge să nu mai experimentezi niciun fel de rezistenţă emoţională sau intelectuală referitoare la ea. Atunci când vei ajunge pe acest nivel, vei putea spune că ai făcut cel mai important pas către manifestarea concretă a viziunii tale.

Oamenii preocupaţi de îmbunătăţirea vieţii lor pierd enorm de mult timp pentru simplul motiv că nu îşi fac timpul necesar pentru a-şi clarifica pe deplin ce curs doresc să ia viaţa lor, focalizându-se în schimb asupra problemelor pe care încearcă să le rezolve citind tot felul de cărţi de autoperfecţionare.

Nu vreau să fiu înţeles greşit. Literatura pe tema autoperfecţionării are valoarea ei incontestabilă, dar există o diferenţă enormă între cei care pun în aplicare ceea ce citesc în aceste cărţi şi cei care se limitează să le citească, fără să facă însă nimic din ceea ce citesc.

Ştiu că pare o prostie, dar există foarte mulţi oameni care procedează aşa. Dacă *devii* o persoană care „lucrează cu sine", vei rămâne în această stare până când te vei decide cu fermitate să *fii cel care doreşti să fii*.

Dacă îţi vei face din vizualizare o practică regulată, frecvenţa ta de vibraţie va cunoaşte o schimbare semnificativă, iar Universul va reacţiona imediat. Primele indicii ale acestor reacţii vor fi „flash-urile intuitive" care îţi vor trece din ce în ce mai des prin minte. Acestea reprezintă semnale primite de la Univers care te călăuzesc către des-

tinaţia dorită de tine. De aceea, este foarte important să ştii cum să recunoşti vocea intuiţiei tale, dar este încă şi mai important să acţionezi ţinând cont de ea.

Ascultarea vocii intuiţiei

Dat fiind accentul pe care îl pun pe intuiţie, foarte mulţi oameni mă întreabă cum pot deosebi vocea acesteia de gândurile obişnuite care le trec prin minte, inclusiv de vocea rezistenţei, care se împotriveşte îndeplinirii dorinţelor lor.

Intuiţia este un aspect natural al conştiinţei umane, dar este mai mult sau mai puţin adormită la majoritatea oamenilor. De aceea, atunci când primesc un mesaj de la ea, aceştia nu reuşesc să îl recunoască, motiv pentru care îl ignoră, considerându-l un gând aiuritor care le-a trecut aleator prin minte.

De aceea, învăţarea recunoaşterii vocii intuiţiei necesită o anumită practică, bazată pe procesul încercării şi erorii.

În timp vei începe să simţi clar când un mesaj provine de la intuiţie şi când provine el de la rezistenţă. Energiile asociate cu cele două aspecte sunt extrem de distincte, dar este nevoie de timp şi de experienţă (în recunoaşterea energiilor corpului) pentru a le putea deosebi.

Un lucru este însă sigur: dacă o vei apuca pe calea recomandată în această carte, focalizându-te asupra unei viziuni şi eliminând rezistenţa din fundalul conştiinţei tale, vei primi *cu siguranţă* mesaje de la intuiţia ta.

Dacă nu eşti familiarizat cu această conversaţie cu intuiţia ta, propune-ţi să fii tot timpul atent la gândurile şi la mesajele neobişnuite. Spre exemplu, dacă prin minte îţi trece gândul să îţi suni un prieten, nu îl lăsa să treacă fără să-i dai curs. Dacă o anumită frază îţi atrage atenţia în ziarul pe care îl citeşti, focalizează-te asupra ei. Dacă primeşti o invitaţie neaşteptată de a participa la un eveniment care nu face parte integrantă din rutina ta obişnuită, acest lucru ar putea fi un indiciu primit de la Univers prin care acesta te călăuzeşte în direcţia dorită de tine.

Aminteşte-ţi că te afli în plin proces de creaţie a noii tale realităţi. Nu trebuie să ştii însă de la bun început tot ce se va întâmpla. Universul va avea grijă să îţi transmită indiciile necesare, sub forma unor mesaje intuitive, pe care va trebui însă să le pui în aplicare. Chiar dacă în mintea ta se conturează un anumit plan, nu fii prea ataşat de el, căci planul se poate schimba pe măsură ce depăşeşti anumite etape.

Dacă îţi propui să ai încredere în Univers, respectiv în intuiţia ta, cel mai bine este să faci acest lucru în mod consistent, chiar dacă – şi mai ales atunci când – nu reuşeşti să îţi explici logic indiciile primite în contextul viziunii tale.

Viaţa mea nu s-a schimbat cu adevărat decât atunci când am renunţat să mai încerc să îmi explic absolut totul înainte de a face următorul pas. Chiar şi astăzi mai există domenii de viaţă în care am tendinţa să îmi doresc toate răspunsurile înainte de a acţiona, dar cu toate aces-

tea merg înainte, iar în final sunt întotdeauna extrem de satisfăcut de rezultatele obţinute, chiar dacă am fost călăuzit pas cu pas, fără a şti niciodată ce urmează în continuare.

Fii întotdeauna tu însuţi în tot ceea ce faci, iar intuiţia te va călăuzi într-o manieră misterioasă, dar sublimă.

Aşadar, propune-ţi să devii atent la gândurile şi la ideile care îţi trec prin minte, iar dacă acestea ţi se par juste (sau cel puţin nu ţi se par inadecvate), treci la fapte şi vezi unde conduc respectivele idei. În tot acest timp, nu te ataşa de niciun rezultat specific şi nu încerca să ghiceşti ce se va întâmpla în continuare.

Integrează-te în momentul prezent. Lasă-te dus de val, căci calea pe care doreşti să mergi nu este altceva decât un lung şir de *momente prezente*. Scopul tău este să faci din fiecare din ele o experienţă cât mai frumoasă.

Forme comune de rezistenţă

În calitatea noastră de oameni care trăiesc în această lume fizică, noi nu ducem vieţi izolate. Dat fiind că ne dorim diferite lucruri din această lume, noi interacţionăm cu ceilalţi oameni şi cu lumea exterioară, în diferite circumstanţe în care ne confruntăm cu diferite evenimente aparent haotice şi fără nicio explicaţie.

Noi am crescut în această lume, cultivând un sistem de convingeri care ne pot sluji sau nu. De pildă, am învăţat să îi judecăm pe oameni şi să evaluăm prematur situaţiile cu care ne confruntăm. Toate aceste convingeri

şi lecţii pe care le-am învăţat sunt stocate în amintirile noastre. La fel ca orice altceva din creaţie, aceste amintiri, convingeri şi lecţii nu sunt altceva decât Energie.

Convingerile care se împotrivesc realităţii pe care dorim să o atragem în viaţa noastră au o Energie foarte puternică. Ele pot fi foarte vechi, contracarând convingerile de dată recentă pe care încercăm să le cultivăm pentru a trăi în abundenţă.

Atât timp cât nu vom învăţa să le controlăm, aceste energii moştenite din trecut vor continua să ne afecteze frecvenţa personală de vibraţie. Indiferent de câte ori vom rosti o afirmaţie pozitivă, dacă mintea noastră subconştientă crede în opusul ei, iar această convingere trezeşte în noi o reacţie emoţională, aceasta ne va influenţa frecvenţa de vibraţie, iar noi nu vom rezona cu energia viziunii noastre.

De aceea, noi numim acest proces: „rezistenţă", căci această energie se opune pur şi simplu realităţii pe care dorim să o atragem în viaţa noastră.

Să vedem în continuare câteva din cele mai clasice manifestări ale rezistenţei:

Dialogul interior negativ

Acesta se referă la toate vocile din mintea ta, aparţinând unor personaje din trecutul tău, a căror Energie ai integrat-o şi care face acum parte integrantă din tine. Aceste energii sunt dezechilibrate şi generează sentimente negative şi o stare şubredă de sănătate.

De aceea, eliminarea acestor voci / energii poate genera beneficii enorme.

Iată cum sună de multe ori aceste voci care apar de îndată ce încerci să o apuci pe noua ta Cale:

„Nu pot face acest lucru."

„Nu este vina mea, dar…"

„Nu pot înţelege acest lucru…"

„Nu sunt suficient de inteligent."

„Nu merit acest lucru."

„Schimbarea dorită nu se petrece suficient de rapid."

„Îmi pierd timpul. Acest proces nu va funcţiona niciodată."

Oamenii

Rezistenţa ia de multe ori forma oamenilor din jurul nostru.

Nu trebuie să uiţi că până acum ai atras în jurul tău un anumit tip de oameni: prieteni, colegi şi chiar membrii familiei tale. Într-o anumită măsură tu te afli în rezonanţă cu aceşti oameni, indiferent dacă îi simpatizezi sau nu.

Fiecare persoană din viaţa ta reprezintă expresia fizică a unui aspect interior al tău. Cum putem şti acest lucru?

Este practic imposibil să te uiţi la cineva fără a-l judeca critic într-o măsură mai mare sau mai mică. Nu mă refer neapărat aici la acele judecăţi tranşante şi dure, într-un sens sau în celălalt, ci la faptul că min-

tea ta s-a obişnuit să reacţioneze într-un anumit fel la diferitele experienţe, inclusiv la diferitele persoane din viaţa ta.

Astfel de judecăţi pot merge de la sesizarea anumitor caracteristici evidente, cum ar fi: „înalt", „slab", „gras", la evaluări mai subtile, cum ar fi: „Arată bine", „Pare un ticălos", „Orice om care se îmbracă aşa este un…"

Indiferent cum judecăm pe cineva, această critică vorbeşte mai degrabă despre noi decât despre persoana în cauză. Astfel, dacă reacţionăm negativ în faţa unei persoane, noi suntem cei care emanăm negativitatea respectivă, nu cealaltă persoană. Indiferent ce anume ne irită la altcineva, iritarea noastră se naşte în noi, nu ne este transmisă de cel cu care interacţionăm. Partea bună este că această iritare ne poate ajuta să devenim conştienţi de anumite zone de rezistenţă din fiinţa noastră pe care până acum le ignoram.

De ce ne irită persoana respectivă? Ce butoane apasă ea în fiinţa noastră? Ar putea fi vorba de anumite amintiri specifice care au generat cândva o reacţie similară.

Ceea ce trebuie să înţelegi este că rădăcina oricărei negativităţi rezidă în anumite tipare ale rezistenţei aflate *în interiorul conştiinţei tale,* pe un nivel subconştient. Acestea sunt active şi îţi influenţează frecvenţa de vibraţie. Aceasta este singura explicaţie pentru care atragi în viaţa ta astfel de persoane care te irită, chiar dacă nu îţi doreşti în mod conştient acest lucru. Între tine şi respectivele persoane există o rezonanţă energetică pe care merită să o elucidezi, căci iritarea nu este altceva decât

o simplă reacţie care te face să pierzi inutil foarte multă energie personală.

Dacă doreşti să atragi un alt gen de oameni, va trebui să îţi schimbi frecvenţa de vibraţie, scop în care va trebui să lucrezi o vreme cu tehnicile de eliminare. De altfel, la asta se referă întreaga călătorie a evoluţiei! Schimbarea vibraţiei personale prin alegerea unei căi noi va genera în tine o transformare care va atrage oameni diferiţi în viaţa ta.

Procesul nu este însă foarte uşor.

Simplul fapt că tu ai decis să trăieşti mai autentic şi să te identifici într-o mai mare măsură cu esenţa ta nu înseamnă automat că toţi cei din jurul tău te vor privi cu aceiaşi ochi.

Reţine: aceşti oameni există în viaţa ta deoarece până recent ai rezonat cu ei din punct de vedere energetic. La ora actuală ai început să te transformi în mod semnificativ, fapt care presupune o schimbare a frecvenţei tale de vibraţie, şi inclusiv a rezonanţelor tale.

Este posibil ca noua ta vibraţie să *nu* mai rezoneze cu oamenii din viaţa ta, dar eventualele lor reacţii în faţa acestor schimbări îi privesc exclusiv *pe ei*, neavând nimic de-a face cu tine.

Ori de câte ori auzi pe cineva spunându-ţi că nu poţi face cutare lucru (pe care ţi-ai propus să îl faci), aminteşte-ţi că această opinie nu are nimic de-a face cu tine, ci doar cu imaginea despre tine din mintea persoanei respective. Acest adevăr este *al ei*, nu al tău, având de-a face cu ceea ce crede ea că este posibil *pentru ea*. Con-

siderând că nu este capabilă să facă aşa ceva, ea proiectează această neputinţă asupra ta.

Dacă cei care ne spun astfel de lucruri ne sunt apropiaţi, este foarte uşor ca ei să „declanşeze" anumite reacţii emoţionale sau comportamentale familiare.

În aceste condiţii, sunt de acord că nu este întotdeauna uşor să treci printr-o astfel de perioadă de tranziţie. De aceea, este cu atât mai important să porneşti din start de la premisa că viziunea pe care ţi-ai creat-o îţi va oferi beneficii mai mari decât tot ce ai trăit vreodată până acum. Ea trebuie să fie farul tău călăuzitor, conducându-te în siguranţă prin cele mai dificile perioade, lucru care poate fi facilitat enorm de folosirea tehnicilor de eliminare.

Atunci când rezistenţa ia forma oamenilor din jurul tău, acest lucru se datorează de multe ori faptului că eşti prea preocupat de ce ar putea crede aceştia despre noua turnură pe care doreşti să o dai vieţii tale.

În acest caz, merită să îţi pui următoarea întrebare:

A cui este viaţa pe care o trăiesc?

Îţi trăieşti viaţa *ta,* sau o versiune a acesteia în care speri să fii pe placul tuturor?

Răspunsul onest la întrebarea de mai sus este foarte important dacă doreşti să mergi cu adevărat pe propria ta cale.

Este uşor să cazi pradă grijilor legate de transformarea sau chiar destrămarea anumitor relaţii ca urmare a

schimbărilor produse în tine, dar chiar şi aceste griji sunt tot o opţiune personală. Foarte mulţi oameni cred că încheierea unei relaţii este ceva trist, care trebuie regretat. Alternativa constă însă în a te bucura de toate momentele frumoase ale relaţiei, atât timp cât durează aceasta. Când vine timpul să mergi mai departe, poţi face acest lucru fără regrete şi fără tristeţe, pornind de la premisa că acest pas serveşte binelui suprem al amândurora şi că, dacă va fi cazul, căile voastre s-ar putea încrucişa din nou în viitor.

Din păcate, foarte puţini oameni sunt capabili să gândească în aceşti termeni. Ei se ataşează de relaţiile lor, chiar dacă sunt conştienţi că acestea nu sunt deloc benefice pentru ei.

Este nevoie de un mare angajament faţă de sine pentru a depăşi „obstacolele create de oamenii din viaţa noastră" şi pentru a ne continua neabătut calea către împlinirea viziunii pe care ne-am stabilit-o, căci noi am fost condiţionaţi să reacţionăm emoţional la toate situaţiile asociate cu relaţiile noastre.

O altă modalitate de a-i percepe pe oameni ca obstacole se referă la cazurile în care aceştia acţionează ca obstrucţii efective: „Nu mă lasă" sau „Mă împiedică să fac acest lucru".

În astfel de situaţii, oamenii au ales să îşi cedeze puterea personală unei alte persoane, dintr-un motiv sau altul. De cele mai multe ori, ei îşi justifică raţional atitudinea, indicând diferite situaţii în care persoana respectivă le-a blocat progresul. Ce *nu* realizează ei este că au

atras singuri persoana în cauză în viaţa lor, din cauza rezistenţei lor interioare care îi împiedică să facă ceea ce şi-au propus. În acest scop, ei au manifestat efectiv o persoană care să îi împiedice să acţioneze sau care să îi convingă că nu pot face lucrul respectiv.

Atât timp cât nu îţi vei elimina rezistenţa care se opune viziunii tale, astfel de oameni vor apărea tot timpul în viaţa ta, oferindu-ţi în permanenţă motive de a renunţa la ea. În acest fel, tu poţi da vina pe altcineva, absolvindu-te astfel de orice responsabilitate.

Singura problemă este că procedând în acest fel, tu îţi cedezi puterea personală, şi astfel nu mai ai practic nicio opţiune.

Invers, dacă te deschizi, tu capeţi acces la o infinitate de opţiuni. Dacă îţi asumi responsabilitatea pentru obstacolele care apar în viaţa ta, pornind de la înţelegerea faptului că te afli în rezonanţă energetică cu ele, tu capeţi puterea de a opta în mod conştient pentru altfel de rezonanţe. Acestea vor atrage altfel de oameni în viaţa ta, care te vor sprijini şi îţi vor susţine viziunea fără a fi nevoit să te lupţi cu ei sau să îi sileşti să facă ce nu doresc. Astfel de grupuri pot genera mai multe schimbări în această lume decât îţi poţi imagina.

Circumstanţele vieţii

La fel ca în cazul oamenilor, tu atragi diferitele circumstanţe din viaţa ta prin vibraţiile energetice pe care le emiţi.

Știu cât de greu este să îți asumi responsabilitatea pentru o „situație nefericită" în care te afli. Este posibil chiar ca această idee să te ofenseze.

Dacă vei înțelege și dacă vei accepta însă premisa simplă care spune că noi atragem în viața noastră numai lucrurile cu care rezonăm din punct de vedere energetic, vei realiza că nimeni și nimic nu poate anula vreodată această lege. Dacă nu te afli în rezonanță cu un anumit eveniment, acesta nu poate deveni parte integrantă din experiența ta, căci rezistența ta interioară l-ar alunga pur și simplu.

Deci, întrebarea corectă pe care trebuie să ți-o pui este: „Cum am ajuns să rezonez cu această situație (nefericită)?"

Ar fi grozav dacă ți-ar putea spune cineva cum ai atras o anumită situație în viața ta, dar realitatea este că motivele pot fi infinite. Este posibil să ai convingeri puternice de care nu ești conștient. Poate că te uiți foarte mult la știri și te impregnezi cu toată negativitatea acestora. Dacă nu ești atent, tu integrezi evenimentele nefericite pe care le urmărești în conștiința ta, ajungând să le consideri „lucruri care ți se pot întâmpla chiar ție". Procesul este extrem de subtil, dar orice informație care are acces la creierul tău produce un anumit impact asupra acestuia, modelând felul în care gândești, respectiv filtrul prin care privești această lume.

Atunci când privești lumea printr-un anumit filtru, tu ai automat anumite reacții emoționale. Acestea sunt consecința tuturor informațiilor pe care le-ai acumulat

de-a lungul vieţii tale, încă de când erai copil. Filtrul este consecinţa tuturor lucrurilor pe care ţi le-au spus părinţii, profesorii, preoţii, mass-media, guvernul şi prietenii.

Adaugă la toate acestea şi tot ce ai citit, tot ce ai experimentat şi tot ce ai gândit vreodată. Toate aceste nuanţe dau o rezultantă care reprezintă frecvenţa ta de vibraţie, predeterminând lucrurile pe care le poţi atrage în viaţa ta, indiferent dacă eşti sau nu conştient de ea.

În conştiinţa fiecărui om există numeroase influenţe la care el nu se gândeşte niciodată, dar care au un impact semnificativ asupra experienţelor sale de viaţă.

Aşa se explică de ce „oamenilor buni li se întâmplă lucruri rele". Nu este vina lor conştientă, iar noi nu dorim să sugerăm că ei atrag în mod intenţionat acele lucruri rele în viaţa lor. Cu toate acestea, este evident că aceşti oameni buni se află în rezonanţă energetică cu evenimentele negative pe care le atrag în viaţa lor, indiferent dacă şi le doresc sau nu. Este foarte important să înţelegi această idee, chiar dacă nu ţi se pare foarte reconfortantă la prima vedere.

Din perspectiva noastră limitată în care ne complacem de obicei, astfel de întâmplări par greu de înţeles şi de justificat.

Şi încă ceva: noi suntem cei care interpretăm aceste evenimente ca fiind negative. Noi suntem cei care optăm pentru a simţi emoţiile negative asociate cu această interpretare, din cauza condiţionării noastre sociale.

Doresc să insist asupra acestui aspect: în ultimă instanţă, tu eşti cel care *optezi* pentru starea ta emoţio-

nală. Dat fiind că aceasta are un impact atât de puternic asupra frecvenţei tale de vibraţie şi asupra realităţii pe care o atragi în viaţa ta, cel mai bine ar fi să înveţi să lucrezi cu emoţiile tale, astfel încât să nu depinzi de acestea fără să ai niciun control asupra lor.

Această carte ţi-a prezentat câteva metode de eliminare a rezistenţei interioare. Dacă le vei pune în aplicare, vei putea scoate la lumină o parte din aceste emoţii ascunse, eliberându-te pentru totdeauna de ele.

Puterea recunoştinţei

Recunoştinţa este una dintre cele mai puternice forţe din manifestare. La fel ca celelalte emoţii, ea este o energie care atrage alte energii corespondente.

Cu alte cuvinte, ori de câte ori simţi o stare de recunoştinţă, tu atragi în viaţa ta din ce în ce mai multe lucruri pentru care să fii recunoscător.

Peste toate, recunoştinţa conferă în sine o stare de bunăstare interioară. Gândeşte-te ce simţi atunci când eşti *cu adevărat* recunoscător pentru ceva. Este o senzaţie dintre cele mai plăcute, care poate fi susţinută şi amplificată prin practică.

Este foarte uşor să te laşi distras de viaţă şi de interpretările tale subiective, ignorând micile miracole din jurul tău şi considerându-le de la sine înţelese. Mă refer aici la lucrurile cele mai elementare, cum ar fi apa care curge la robinet, stând la dispoziţia ta, la aerul pe care îl respiri sau la capacitatea de a citi această carte. Toate aceste

„lucruri minore" pot deveni un magnet atotputernic pentru abundenţă dacă îţi vei face timp să le fii recunoscător.

Nu vreau să spun că ar trebui să faci acest lucru în mod conştient de-a lungul întregii zile, dar cu cât îţi vei observa, îţi vei recunoaşte şi îţi vei aprecia mai mult viaţa „obişnuită", cu atât mai ieşită din comun va deveni ea.

Dacă îţi vei începe călătoria pe noua cale, în viaţa ta vor începe să apară din ce în ce mai multe lucruri şi evenimente minore, care te vor călăuzi însă către destinaţia dorită de tine. Manifestarea recunoştinţei faţă de aceste lucruri şi evenimente – inclusiv pentru cele mai nesemnificative dintre ele – va accelera enorm atragerea următoarelor etape pe care va trebui să le parcurgi.

De aceea, doresc să îţi recomand insistent să ţii un Jurnal al Recunoştinţei. Acesta este foarte util, învăţându-te să devii conştient de toate lucrurile – mai importante sau mai minore – pentru care merită să fii recunoscător.

La fel ca în cazul celorlalte exerciţii de scriere recomandate în această carte, foarte mulţi oameni preferă să evoce mental lucrurile pentru care se simt recunoscători, decât să le descrie într-un jurnal, proces care li se pare plictisitor. Personal, îi înţeleg perfect, căci şi eu fac parte din rândul celor care gândesc astfel.

Totuşi, dacă doreşti să îţi schimbi dramatic viaţa, va trebui să încerci anumite lucruri pe care nu le-ai mai făcut niciodată până acum. La urma urmelor, repetarea aceloraşi tipare mentale, emoţionale şi comportamentale este exact ceea ce perpetuează situaţiile din viaţa ta (cele pe care doreşti să le schimbi). De aceea, invitaţia mea

este să încerci să te schimbi, punând în practică sfaturile recomandate în această carte, oricât de „nenecesare" ţi se par la ora actuală. Ţinerea unui Jurnal al Recunoştinţei ar putea fi un început minunat în această direcţie.

Uneori ne confruntăm cu situaţii atât de dificile încât ne vine greu să credem că avem vreun motiv să fim recunoscători. Totuşi, chiar dacă am pierde tot ce avem, tot ne-ar rămâne o sumedenie de lucruri minore pentru care să fim recunoscători. De pildă, dacă am discuta cu cineva aflat la închisoare despre toate lucrurile din lumea exterioară pentru care se simte recunoscător, probabil că acesta nu s-ar opri multă vreme din vorbit.

Reţine, Universul nu gândeşte în termeni de „mare" sau „mic". Dacă simţi o stare de recunoştinţă pentru un aspect minor din viaţa ta, el reacţionează la fel ca atunci când simţi o stare de recunoştinţă pentru un aspect major, oferindu-ţi mai multe motive de recunoştinţă (deopotrivă minore şi majore).

Pe de altă parte, dacă insişti asupra faptului că nu ai niciun motiv pentru care să te simţi recunoscător, Universul îţi va răspunde în mod adecvat, perpetuând această situaţie în viaţa ta.

Depinde numai de tine.

Sinteză

Dispui acum de o viziune.

Cunoşti anumite tehnici de eliminare a rezistenţei interioare.

Ai început să îţi recunoşti vocea intuiţiei şi să acţionezi ţinând cont de ea.

Înţelegi rolul recunoştinţei şi importanţa acesteia în procesul de manifestare a realităţii dorite.

Acest proces va evolua gradat, transformându-se dintr-o tehnică învăţată într-un mod de viaţă. Vei continua să aplici aceşti paşi, dar nu ca parte integrantă a unui „program", ci ca un mod de a-ţi trăi viaţa aşa cum doreşti. Cu alte cuvinte, procesul îţi va deveni la fel de natural ca şi respiraţia.

Iată ce trebuie să faci în această direcţie:

1. La începutul fiecărei zile, petrece 5-10 minute în interiorul viziunii tale, fie prin meditaţie, fie prin vizualizare sau prin alte metode. Ori de câte ori devii conştient de apariţia unor gânduri sau sentimente negative, aplică tehnica de eliminare până când emoţia negativă asociată cu ele dispare sau se reduce în mod semnificativ. Unele probleme vor necesita mai multe şedinţe de practică, sau chiar ajutorul unui specialist.

2. Încheie fiecare şedinţă de meditaţie cu o invitaţie adresată Universului să îţi indice următorul pas pe care trebuie să îl faci de-a lungul călătoriei tale.

3. Rămâi tot timpul pe recepţie, ascultând vocea intuiţiei tale. Nu-ţi evalua excesiv ide-

ile care îţi trec prin minte din punct de vedere intelectual sau raţional. Dacă poţi face ceva pentru a le pune în practică, fă-o. Uneori, Universul ne oferă oportunităţi limitate în timp (pe care le putem rata dacă nu acţionăm imediat).

4. Fă-ţi un obicei din a te simţi recunoscător pentru tot ceea ce există în viaţa ta, şi în particular pentru orice progres care te apropie de împlinirea viziunii tale.

5. Susţine-ţi viziunea, acţionează ţinând cont de vocea intuiţiei, cultivă starea de recunoştinţă şi elimină rezistenţa interioară. Repetă, repetă, repetă la infinit aceste lucruri.

Aceşti cinci paşi sunt tot ce trebuie să faci pentru a avansa pe cale şi pentru a-ţi îndeplini viziunea. Atunci când faci aceste lucruri, calea se deschide fără niciun efort în faţa ta. Dacă înveţi să ai încredere în vocea intuiţiei tale şi te laşi „dus de val", practic nu mai trebuie să te întrebi tot timpul ce ai de făcut în continuare.

Asta-i tot. Ştiu că pare simplist la prima vedere, dar la ora actuală ar trebui deja să înţelegi în profunzime de ce funcţionează acest mecanism. În plus, dispui acum de toate instrumentele necesare pentru a depăşi toate obstacolele care îţi pot apărea în cale.

Invitaţia mea este să nu mai aştepţi niciun minut şi să treci la treabă.

Capitolul 6

Răspunsuri la întrebările pe care ţi le pui cu siguranţă

Dacă vei începe să pui în aplicare tot ce am discutat până acum, vor apărea cu siguranţă circumstanţe pe care nu am reuşit să le explicăm încă.

În ultimul deceniu am răspuns literalmente la mii de întrebări legate de procesul creării vieţii pe care şi-o doresc oamenii. Ţinând cont de această experienţă, voi încerca să răspund în această secţiune la cât mai multe din întrebările pe care ţi le-ai putea pune, şi chiar dacă anumite informaţii se vor repeta, te asigur că aceasta a fost intenţia mea. Scopul acestei secţiuni este să fie un fel de ghid de referinţă la care să poţi apela ori de câte ori te confrunţi cu o nelămurire sau alta. Voi relua în mod intenţionat toate principiile pe care le-am descris până acum în carte, astfel încât să nu fii nevoit să reciteşti capitolele anterioare pentru a înţelege pe deplin explicaţiile care vor urma.

Dacă citeşti pentru prima dată această secţiune, repetarea anumitor principii în contextul unor scenarii concrete din lumea reală te va ajuta să le integrezi mai plenar în conştiinţa ta, astfel încât să le poţi pune mai uşor în aplicare!

Cea mai importantă valoare pe care o poţi oferi lumii

Dacă dorim să primim ceva de care dorim să ne bucurăm în viaţa noastră – bani, relaţii sau diferite obiecte materiale –, noi trebuie să începem mai întâi prin a-i oferi Universului o anumită valoare, aducându-ne astfel contribuţia la bunul mers al lumii şi manifestându-ne esenţa.

Acţiunile şi sentimentele noastre de-a lungul zilei contribuie decisiv la frecvenţa de vibraţie pe care o emitem. Reţine: perioada de timp pe care o petrecem practicând exerciţiile de vizualizare nu reprezintă decât un mic fragment din viaţa noastră în stare de veghe. De aceea, dacă nu vom fi atenţi, cele care vor determina realitatea pe care o vom atrage în viaţa noastră vor fi gândurile şi sentimentele noastre curente, nu cele pe care încercăm să le cultivăm în starea de meditaţie.

De pildă, dacă lucrezi într-o slujbă care nu te satisface sau dacă eşti nefericit făcând ceva care îţi ocupă cea mai mare parte a zilei, tu emiţi o perioadă foarte lungă de timp vibraţii negative.

În acest fel, tu emiţi practic semnale amestecate şi confuze legate de realitatea vieţii tale curente.

Să spunem că te trezeşti dimineaţa şi petreci un anumit interval de timp vizualizând viaţa perfectă pe care ţi-o doreşti. Te integrezi în această viziune şi îţi schimbi frecvenţa de vibraţie, accelerând astfel împlinirea dorinţelor tale. În final, îţi spui: „Bun! Iar acum să ne întoarcem în lumea reală. Trebuie să plec la lucru." În următoarele zece ore, gândurile tale reflectă în întregime insatisfacţia pe care o simţi, atrăgând o realitate similară (nesatisfăcătoare).

În aceste condiţii, contribuţia pe care ţi-o aduci emiţând o energie pe frecvenţa pe care ţi-o doreşti este foarte redusă prin comparaţie cu energia negativă pe care o emiţi! De aceea, nu trebuie să te miri dacă valoarea pe care o primeşti înapoi sub forma bucuriei, abundenţei şi prosperităţii este mai mică decât cea pe care o anticipai, în pofida orelor de lucru cu sine.

Valoarea pe care o emiţi nu are legătură cu numărul de ore în care lucrezi cu tine însuţi sau cu intensitatea acestui lucru. Ea derivă direct din întrebarea: în ce constă contribuţia ta la bunul mers al Universului? Calitatea „contribuţiei" tale, respectiv a energiei pe care o emiţi, se va îmbunătăţi pe măsură ce vei începe să trăieşti efectiv viaţa pe care ţi-o doreşti în locul celei actuale, pe care o trăieşti fără pasiune. Aşadar, diferenţa constă în pasiunea pe care o investeşti în alegerile pe care le faci.

Probabil că te gândeşti: „Bine, dar *trebuie* să merg la muncă! Până când chestia asta cu ‚atracţia' va începe

să genereze rezultate în cazul meu, trebuie să îmi câştig într-un fel traiul! Nu pot aştepta ca Universul să îmi plătească facturile. Am nevoie de bani chiar acum!"

Acest mod de a gândi este specific „bunului" tău prieten: Egoul. Tu eşti atât de familiarizat cu el încât de cele multe ori argumentele sale ţi se par extrem de logice. La urma urmelor, chiar ai facturi de plătit, pe care contul tău bancar nu le poate acoperi.

În realitate, cea care perpetuează situaţia în care te afli este *emoţia* asociată cu afirmaţia: „Trebuie să îmi plătesc facturile!" Universul nu este preocupat de bunăstarea ta. Aceasta este sarcina *ta*. Universul îţi oferă o realitate care corespunde precis, din punct de vedere energetic, frecvenţei tale de vibraţie, indiferent dacă aceasta este una conştientă sau nu.

În aceste condiţii, care este soluţia evidentă pentru această problemă a „slujbei"? Aceasta este cât se poate de simplă: găseşte ceva ce îţi place să faci şi fă lucrul respectiv. Obiecţia la fel de evidentă apare imediat: *„Mi-ar plăcea să fac ceea ce îmi place, dar acest lucru nu mă va ajuta să îmi plătesc facturile!"* De regulă, această afirmaţie este atât de încărcată de emoţie încât emană o vibraţie energetică extrem de puternică, ce atrage o realitate corespondentă, asociată cu „lipsurile / sărăcia".

Ştiu acest lucru din experienţa personală.

Iată însă o soluţie extrem de simplă care a funcţionat în cazul meu: de îndată ce am încercat să fac „ceea ce îmi plăcea", această activitate s-a transformat instanta-

neu într-o *slujbă*. De altfel, nu prea aveam de ales, căci *trebuia* să fac rost de bani. Diferenţa a constat în faptul că de data aceasta m-am implicat în ceea ce făceam cu plăcere şi cu pasiune, lucru care nu s-a întâmplat în cazul slujbei mele de dinainte.

Atunci când îţi faci griji, când te temi şi când te simţi stresat, vibraţia pe care o emiţi este una negativă.

Poate că încercările tale anterioare de a-ţi trăi visul au avut părţile lor bune… dar ai fost conştient în acea perioadă de Legea Atracţiei? Ai avut o viziune clară asupra vieţii pe care ţi-o doreai? Nu cumva ţi-ai văzut de viaţă, făcând ceea ce îţi plăcea, dar fără o direcţie clară şi fără sentimentul sâcâitor că viaţa ta ar putea evolua altfel decât îţi doreai tu?

Reflectează la acest lucru. Explicaţia pentru care nu ai reuşit până acum să îţi câştigi traiul făcând acele lucruri care te pasionează rezidă în răspunsurile oneste la aceste întrebări. Dacă nu ai avut o viziune clară, ridicarea frecvenţei tale de vibraţie în timp ce făceai ceea ce îţi plăcea nu a atras în viaţa ta decât realitatea corespondentă gândurilor tale. Dacă nu ţi-ai creat o viziune a viitorului, cel mai probabil gândurile tale se învârteau în jurul activităţilor de zi cu zi. De aceea, ai rămas blocat în acestea. Dacă nu ai progresat în nici nu fel, acest lucru s-a datorat faptului că nu ţi-ai definit noţiunea de „progres” (şi nu ai generat emoţii pozitive asociate cu această viziune), inclusiv felul în care poate fi măsurat acesta. În consecinţă, Egoul tău a început să se îndoiască de decizia ta de a-ţi câştiga traiul „făcând ceea ce îţi place”.

Începând din acel moment a început spirala ta descendentă. Neştiind că trebuie să îţi schimbi pe loc aceste gânduri negative, tu le-ai dat curs, iar ele au devenit din ce în ce mai puternice, atrăgând în viaţa ta situaţii corespondente.

Astfel, ai ajuns la concluzia aparent logică: „Ei bine, am încercat, dar am dat greş!" După care ai început să îţi cauţi o „slujbă adevărată"… deşi aceasta nu era singura ta opţiune şi cu siguranţă nu era cea mai bună modalitate de a atrage bogăţia, mai ales dacă ai acceptat o slujbă care nu te satisfăcea deloc.

Ajungem astfel din nou la tema cărţii de faţă, care este viaţa trăită la unison cu adevărata ta esenţă. Fă întotdeauna ceea ce simţi că ai *menirea* să faci, fără regrete şi fără griji. În acest fel, vibraţia ta va creşte în mod natural, iar gândurile, dorinţele şi intenţiile tale predominante se vor materializa mai uşor în viaţa ta. De ce? Deoarece atunci când eşti plenar cel care eşti, aducându-ţi contribuţia la bunul mers al lumii prin darurile tale naturale şi unice, şi bucurându-te literalmente de fiecare moment al vieţii tale, tu emiţi vibraţii care rezonează perfect cu ceea ce îţi doreşti să experimentezi, şi în plus îi oferi Universului valoarea maximă pe care i-o poţi oferi! Răsplata pe care o vei primi va fi capacitatea de a-ţi trăi viaţa pe care ţi-o doreşti.

Nu mi se pare puţin lucru!

Propune-ţi să înţelegi că meriţi acest lucru

Pentru a putea manifesta ceva în viaţa ta, trebuie mai întâi de toate să crezi că meriţi lucrul respectiv, indiferent în ce constă el. Pentru a înţelege mai bine acest lucru, trebuie să reconsiderăm cele mai simple adevăruri legate de însăşi natura existenţei noastre.

Pe nivelul cel mai elementar, noi suntem un sistem energetic ce se „manifestă" sub forma celulelor, ţesuturilor, organelor etc., respectiv sub forma corpului uman. Tot acest sistem ne conferă *capacitatea de a experimenta o gamă largă de frecvenţe energetice care ne înconjoară.*

Noi percepem aceste frecvenţe ca lucruri „exterioare" nouă, cum ar fi scaunele, casele, banii, alţi oameni etc., dar în realitate ele nu ne sunt *exterioare,* ci fac *parte integrantă* din noi. Noi experimentăm iluzia separării din cauză că frecvenţa pe care vibrează energia noastră atrage magnetic numai energiile care vibrează în rezonanţă cu ea. Cu alte cuvinte, noi atragem în experienţa noastră numai acele lucruri cu care ne aflăm în rezonanţă.

Această energie magnetică cu o mare putere de atracţie emană din gândurile şi din sentimentele noastre. Nouă ne-au fost dăruite două daruri incredibile: *imaginaţia* şi emoţiile. Emoţiile ne permit să experimentăm realitatea din jurul nostru într-o manieră pe care alte configuraţii energetice, cum ar fi masa de pildă, nu reuşesc.

Ori de câte ori simţim o stare de bucurie, de exuberanţă şi de pasiune, noi atragem automat acele forme

energetice care ne fac să simţim şi mai intens aceste emoţii. Aceste energii pot lua forma unor persoane, a unor obiecte sau a experienţelor pe care ni le dorim!

Pe de altă parte, noi putem opta pentru a simţi o stare de teamă, de durere, de tristeţe, de vinovăţie sau de invidie, atrăgând implicit în realitatea noastră acele forme energetice care susţin *aceste* sentimente. Totul depinde de alegerea noastră, dar aceasta poate lua multe forme!

La prima vedere, alegerile care ne stau la dispoziţie par simple.

„Îmi doresc o maşină nouă. Optez pentru acel Mercedes."

Sub această descriere de suprafaţă a dorinţei noastre se derulează însă numeroase conversaţii mentale, de genul:

„Nu am suficienţi bani" sau „Nu am cu adevărat *nevoie* de această maşină". Una din convingerile cele mai prevalente în societatea modernă, pe care marea majoritate a oamenilor nici măcar nu ştiu că o au, sună astfel: „Nu *merit* această maşină."

Toate aceste convingeri sunt greşite. Noi le-am învăţat în anumite perioade din viaţa noastră, când nu am ştiut cum să reacţionăm altfel. La un moment dat, am fost expuşi unor sisteme energetice, cum ar fi părinţii, prietenii sau mediul fizic, care ne-au obligat să adoptăm aceste gânduri şi să le transformăm în convingeri. În realitate, tu eşti o configuraţie energetică magnifică ce are capacitatea de a manifesta orice experienţă doreşte. Această dorinţă trebuie să includă însă *permisiunea* ta pentru a se putea împlini. Singurele lucruri care o împiedică să se

împlinească sunt propriile tale gânduri, de genul „Nu îmi pot permite această maşină" sau „Nu o merit".

Există puţine gânduri mai prohibitive decât „Nu merit acest lucru". În cazul în care ai convingerea de bază că nu meriţi ceva, susţinută de emoţia corespondentă, niciun alt gând şi nicio altă emoţie nu se vor putea dovedi mai puternice decât acestea.

Dacă emiţi vibraţia corespondentă
gândului că nu meriţi ceva, tu nu vei putea
atrage multă vreme acea realitate.

Pe de altă parte, dacă *simţi* că meriţi un anumit lucru, îţi va fi mult mai uşor să îl atragi în viaţa ta.

Există o distincţie importantă pe care trebuie să o precizăm. Convingerea sinceră că meriţi ceva prin însuşi dreptul tău divin din naştere este foarte diferită de *gândul* că meriţi respectivul lucru pentru că ai făcut diferite fapte bune, iar cineva ar trebui să te răsplătească într-un fel. Acest mod de a gândi are la bază aceeaşi mentalitate a lipsurilor, respectiv a „dreptăţii" terestre.

Meritul de care vorbim noi nu are nimic de-a face cu recompensa pentru faptele tale. Spre exemplu, nu meriţi să te bucuri de un anumit lucru pentru că eşti un om bun, pentru că dai de pomană sau pentru că ai lucrat din greu ani de zile, iar acum a sosit timpul să îţi primeşti răsplata.

Meriţi să te bucuri de realitatea pe care ţi-o doreşti
pentru simplul motiv că aşa este conceput
Universul: ca tu să îţi poţi experimenta dorinţele.

Dorinţele tale sunt un dar pentru tine. Ele te ajută să îţi înţelegi mai bine menirea în această viaţă. Singurul lucru care ne împiedică să le experimentăm pe loc sunt propriile noastre gânduri. Noi am învăţat că trebuie să „muncim" şi să „meritǎm" aceste lucruri, deşi adevărul biblic rămâne valabil: „Cere şi vei căpăta."

Oamenii au ataşat o semnificaţie limitată cuvântului „a merita". Ei au decis că trebuie să fie validaţi de altcineva sau chiar de ei înşişi în funcţie de lucrurile pe care le fac, de succesul pe care îl au, de munca grea pe care o prestează sau de nenumărate alte criterii pentru a-şi confirma valoarea personală.

Ei se simt definiţi de amintirile, convingerile, gândurile şi emoţiile lor. În realitate, noi suntem mult mai mult decât suma acestor lucruri, care nu fac decât să ne determine experienţele, fiind extrem de flexibile. Există gânduri care descriu momentul prezent, altele care se referă la trecut sau la ceea ce considerăm noi că ar putea viitorul, dar în realitate ele nu reprezintă altceva decât interpretarea pe care o acordăm noi experienţei pe care o trăim în momentul de faţă. De aceea, numai *în acest moment* ne putem schimba noi realitatea.

Aşadar, începe întotdeauna prin a fi conştient că meriţi să te bucuri de ceea ce îţi doreşti. În acest fel, singurul lucru care te va mai împiedica să te bucuri de dorinţa ta va fi rezistenţa pe care o opui în alte domenii de viaţă.

La suprafaţă, este posibil să nu fii conştient de faptul că nu te consideri suficient de „vrednic" să te bucuri de ceea ce îţi doreşti, dar te asigur că dacă ai anumite

dorinţe care nu îţi sunt îndeplinite – mai ales dorinţe de lungă durată, şi cu atât mai mult dacă ai lucrat cu Legea Atracţiei pentru a ţi le îndeplini – cel mai probabil nu consideri că meriţi să te bucuri de ele, pe un nivel subconştient.

Poate că trebuie să munceşti ceva mai mult… sau să fii ceva mai amabil cu oamenii, pentru a merita îndeplinirea dorinţelor tale (cel puţin, aşa gândeşti tu). Numai atunci vei simţi că *meriţi* să te bucuri de ceea ce îţi doreşti, permiţând realităţii corespondente să devină manifestă în viaţa ta printr-o vibraţie care rezonează la unison cu ea.

Cei mai mulţi dintre oameni nu sunt conştienţi de această problemă. Atunci când începem să lucrăm cu Legea Atracţiei, noi învăţăm că trebuie să ne formăm o viziune referitoare la viaţa pe care ne dorim să o trăim, să generăm o emoţie pozitivă în jurul acestei viziuni şi să eliminăm rezistenţa care se opune ei. Una din formele acestei rezistenţe este convingerea că nu meritǎm să ne bucurăm de ceea ce ne dorim. Din fericire, acum avem la dispoziţie instrumentele necesare pentru a elimina această rezistenţă.

Apropo, există o diferenţă între a crede că meriţi să te bucuri „cândva" de o anumită realitate şi a crede că meriţi să te bucuri de ea *chiar acum*. Depinde numai *de tine* când îi vei permite respectivei realităţi să devină manifestă în viaţa ta.

Iată o metodă de identificare a acelor domenii din viaţa ta în care nu consideri că meriţi să te bucuri de tot

ce poate fi mai bun şi în care împlinirea dorinţelor tale este împiedicată de anumite blocaje „ascunse".

Gândeşte-te la una din dorinţele tale cele mai arzătoare, pe care o ai de foarte mult timp.

Închide ochii şi vizualizează împlinirea dorinţei tale. Conştientizează emoţiile pe care le simţi. Cum te-ai simţi dacă ai deschide ochii şi dorinţa chiar ţi-ar fi îndeplinită? Ce reacţie ai avea? Gândeşte-te foarte sincer la acest lucru.

Să spunem că îţi doreşti o maşină. Închide ochii, vizualizează maşina dorită şi conştientizează cum ar fi dacă ai conduce-o, dacă i-ai putea simţi mirosul de piele etc. Când deschizi ochii, constaţi că maşina se află chiar în faţa ta.

Probabil că ai crede că ai luat-o razna, nu-i aşa? Experienţa te-ar şoca atât de tare încât ai începe să strigi şi ai lua-o la fugă! Gândeşte-te puţin: ai putea rămâne vreodată calm şi senin, simţind doar o stare de recunoştinţă pentru că Universul ţi-a îndeplinit dorinţa, în condiţiile în care ai deschide ochii şi ai vedea materializată în faţa ta maşina viselor tale?

Greu de crezut. De ce reacţionezi astfel?

Cel mai probabil, deoarece ţi se pare prea mult! Ce anume face ca o dorinţă să pară „mare" sau „mică"? Zona personală de confort şi parametrii curenţi prin care îţi defineşti realitatea.

Poate că simţi că meriţi să te bucuri de această maşină, dar eşti tu convins că meriţi să te bucuri de capacitatea de a o manifesta instantaneu? Puţin probabil. Această

convingere derivă din neînţelegerea motivului pentru care te afli în această lume. Ca să te consolez, doresc să îţi spun că aproape nimeni nu înţelege puterea enormă pe care o are la dispoziţie, din cauza nenumăraţilor ani (poate chiar vieţi la rând) în care a „învăţat" că este o fiinţă limitată.

Tu ce crezi?

- Crezi că meriţi să te bucuri de o sănătate perfectă chiar acum?
- Crezi că meriţi să te bucuri de un corp suplu şi armonios chiar acum?
- Crezi că meriţi să te bucuri de abundenţă chiar acum?
- Crezi că meriţi să te bucuri de o căsnicie fericită chiar acum?

Formularea întrebărilor de mai sus este extrem de importantă. Nu se pune problema dacă *chiar* meriţi să te bucuri de toate aceste lucruri, căci este evident că da. Tu meriţi să te bucuri de îndeplinirea tuturor dorinţelor tale, căci eşti un miracol al Creaţiei care are darul unic de a se folosi de imaginaţie pentru a-şi manifesta aceste dorinţe. Orice convingere care te împiedică să crezi că meriţi să te bucuri de lucrurile pe care ţi le doreşti este învăţată şi are la bază o înţelegere greşită. Din fericire, ea poate fi dezvăţată. Dacă vei reuşi să te dezveţi de ea, vei deveni un veritabil aparat de manifestare!

Cu prima ocazie în care ţi se întâmplă ceva neplăcut, întreabă-te în ce măsură crezi cu adevărat că meriţi să te bucuri de o situaţie *mai bună*. Porneşte de la premisa că toate circumstanţele vieţii tale sunt manifestate de Legea Atracţiei la unison cu frecvenţa pe care vibrezi.

Nu contează în ce măsură crezi sau nu în această Lege. Ea operează independent de voinţa ta. Totuşi, credinţa sau necredinţa ta pot influenţa maniera în care operează Legea *în cazul tău*.

Iată o modalitate simplă de evaluare a gradului în care simţi că „meriţi" sau nu ceva pe nivelele cele mai profunde ale fiinţei tale:

Priveşte în jurul tău. Ce vezi?

Cel mai bun indicator al gradului în care simţi că meriţi ceva este realitatea din jurul tău. Nici mai mult nici mai puţin.

Să explicăm de ce.

Aşa cum înţeleg oamenii acest cuvânt, „a merita" este un proces intelectual. Ei cred că dat fiind tot ce au făcut şi ce au spus de-a lungul vieţii, şi-au „câştigat" dreptul de a se bucura de o anumită experienţă (cu alte cuvinte, au ajuns să o „merite"). Astfel, ei cred că „merită" să aibă o casă în valoare de…, o maşină în valoare de… sau o căsnicie suficient de armonioasă.

Oamenii compară visele cu realitatea exterioară şi se plâng: „Nu-mi vine să cred! Merit mult mai mult decât realitatea de care am parte! Nu este drept."

În realitate, această afirmaţie nu reflectă *adevăratele* lor convingeri, ci doar ceea ce cred ei la nivel intelectual. Într-adevăr, este posibil ca ei să nu fie recompensaţi pe măsura muncii prestate, să fie trataţi de alte persoane mai puţin amabil decât le tratează ei, sau să îi fie loiali unei consoarte care nu le răspunde cu aceeaşi monedă. În aceste condiţii, ei ajung la concluzia că „merită" o situaţie mai bună şi că sunt victimele unei injustiţii cosmice.

Chiar dacă la nivel intelectual nu îi putem contrazice întotdeauna, două lucruri rămân certe:

Pe de o parte, ei trăiesc respectivele experienţe numai pentru că rezonează cu ele pe un anumit nivel al fiinţei lor.

Pe de altă parte, motivul pentru care emit o astfel de frecvenţă de vibraţie este că pe nivelele cele mai profunde ale conştiinţei lor ei nu cred că merită o situaţie mai bună (sau mai rea) decât cea care se manifestă în momentul de faţă în viaţa lor. Această convingere poate avea cauze complexe, dar poate fi extrasă şi anihilată prin tehnicile de eliminare descrise în această carte.

Toate aceste argumente intelectuale nu au însă nimic de-a face cu adevăratul motiv pentru care meriţi să te bucuri de tot ce îţi doreşti.

Adevăratul motiv şi cea mai bună dovadă
a faptului că meriţi să te bucuri de toate
dorinţele tale este faptul că exişti.

Dat fiind că marea majoritate a oamenilor nu înțeleg acest lucru, ei și-au creat o convingere limitată potrivit căreia „nu merită decât dacă…" Această convingere este unicul lucru care îi împiedică să se bucure de experiențele dorite.

Afirmațiile de mai sus nu sunt ușor de înțeles, dar dacă le vei accepta și dacă le vei integra plenar în conștiința ta, capacitatea ta de manifestare va crește exponențial. Atunci când pornești de la premisa că meriți tot ce îți dorești, dorințele îți sunt deja pe jumătate îndeplinite.

Dorințele tale îți sunt deja îndeplinite

Una din ideile descrise de cei care predau Legea Atracției, îndeosebi de cei cu o orientare mai metafizică, este că orice om *dispune deja* de tot ceea ce își dorește, dar trebuie să își focalizeze conștiința asupra dorinței sale îndeplinite.

Această idee necesită fie o mare credință, fie o înțelegere extrem de profundă a fizicii cuantice și a naturii multidimensionale a Universului. Personal, sunt adeptul celei din urmă.

Știu că acest concept pare greu de crezut la prima vedere. Situațiile noastre curente par atât de reale și de permanente încât ne vine greu să credem că le putem schimba prin simpla noastră voință. Chiar dacă există deja, dorințele noastre nu există în această lume fizică. În acest caz, unde *există* ele?

Ele există în gândurile noastre, iar acest lucru nu trebuie subestimat. Noi le putem vedea în mintea noastră, iar prin focalizarea asupra lor în imaginaţia noastră putem chiar să le percepem cu simţurile şi putem simţi emoţiile asociate cu împlinirea lor. În acest fel, ele devin actuale la nivel energetic şi aşteaptă ca noi să le dăm o formă mai tangibilă. În acest fel, noi putem transforma o energie potenţială într-o experienţă concretă de viaţă. Problema este că marea majoritate a oamenilor nu îşi consideră gândurile „reale", ci simple creaţii imaginare ale creierului lor.

Energia care manifestă experienţa ta curentă şi cea a „gândurilor" referitoare la dorinţele tale vibrează pe frecvenţe diferite. Dacă îţi vei muta atenţia de la una la cealaltă, tu vei intra în rezonanţă cu ea, iar aceasta va deveni parte integrantă din realitatea ta. Nefiind conştienţi de acest proces, noi alegem calea „cea mai uşoară", bazată pe sistemul convingerilor noastre. Noi ne-am programat singuri sau am fost manipulaţi să credem că aşa funcţionează viaţa.

În realitate, noi putem avea un control conştient asupra realităţii pe care o trăim, şi merită să ne asumăm această putere. Cartea de faţă ţi-a prezentat toţi paşii necesari pentru a face acest lucru, aşa că tot ce mai trebuie să faci este să îi pui în aplicare. Dacă ţi-ai clarificat toate dorinţele, dacă ai practicat procesul vizualizării şi dacă ai început să obţii indicii intuitive, dar nu le-ai pus încă în practică, înseamnă fie că te confruntţi cu o rezistenţă subconştientă, fie că nu ai înţeles pe deplin cât de vaste sunt

posibilităţile care ţi se deschid în faţă atunci când începi să îţi creezi în mod conştient propria viaţă. Tot ce trebuie să faci în acest caz este să mai lucrezi puţin cu imaginaţia.

Imaginaţia este principalul instrument al creaţiei şi ne stă în permanenţă la dispoziţie. Dacă nu îl folosim, ni se pare că nu avem niciun control asupra vieţii, iar circumstanţele în care trăim pot deveni extrem de sumbre. În realitate, acest lucru se datorează convingerilor noastre. Îţi amintesc în această direcţie că Egoul tău va face tot ce îi va sta în puteri să te convingă logic că nu îţi poţi schimba circumstanţele exterioare într-o singură clipă. Ei bine, aceste argumente sunt greşite, chiar dacă par atât de uşor de crezut. Nu este de mirare că atât de mulţi oameni chiar cred în ele.

Aşadar, să sintetizăm: dorinţele tale *există* chiar acum, într-un mod cât se poate de real, pentru simplul motiv că ţi le-ai imaginat. Deocamdată ţi se pare că ele există doar în lumea virtuală a imaginaţiei tale, dar acest lucru nu este decât o interpretare subiectivă pe care o acorzi energiei. Tu ai capacitatea de a-ţi schimba interpretarea prin crearea unei realităţi „alternative" în imaginaţia ta. Majoritatea oamenilor pot face acest lucru, dar nu merg niciodată mai departe. Ei nu transformă realitatea imaginară într-o realitate curentă, căci au uitat de faptul că pot face acest lucru, fiind prinşi în capcana logicii care le spune ce pot face şi ce nu. În realitate, totul este posibil, şi asta chiar acum.

Dacă nu ai suficient timp pentru a explora pe larg această idee, începe prin a-ţi acorda cinci sau zece minute

doar pentru a „fi" împreună cu dorinţa ta. Manifest-o în imaginaţia ta şi înconjoar-o cu emoţii şi sentimente cât mai pozitive. Experimentează-ţi mental dorinţa în cât mai multe detalii senzoriale – vizuale, auditive, tactile etc. – şi gândeşte-te cât de recunoscător te simţi pentru că îţi poţi experimenta dorinţa chiar acum *(în imaginaţia ta)*. Dacă vei practica cu entuziasm aceşti paşi, dorinţa ta se va materializa destul de rapid. La fel ca în cazul tuturor exerciţiilor de vizualizare, profită de prilej pentru a elimina orice rezistenţă care apare de-a lungul procesului.

Cu cât vei practica mai des acest proces, cu atât mai uşor îi va fi Egoului tău să accepte schimbarea care se profilează la orizont, cu atât mai mult cu cât îţi vei asocia dorinţa cu sentimente pozitive. Mai devreme sau mai târziu, el va ajunge să spună: „Hei, noua realitate pare mult mai plăcută decât cea curentă. De aceea, haide să o transpunem în practică."

În acest fel, conştiinţa ta va începe să se schimbe. Dacă nu vei face decât să îţi *tachinezi* Egoul, vizualizând când şi când, fără o bază regulată, realitatea pe care doreşti să o experimentezi, Egoul tău nu va crede că eşti serios, aşa că va continua să se cramponeze de realitatea care i se pare mai confortabilă şi mai „uşor de controlat", până când va înţelege că noua realitate l-ar putea face mult mai fericit. Nu vreau să spun cu asta că Egoul tău are controlul suprem asupra conştiinţei tale, dar la începutul practicării acestor principii el reprezintă principala voce care îţi strigă la ureche: „Este imposibil!"

Tu te afli pe o cale a descoperirii de sine, care te va conduce către revelarea menirii tale şi a tuturor lucrurilor pe care îţi stă în putinţă să le manifeşti. Cartea de faţă nu reprezintă decât un nou pas de-a lungul acestei căi. Personal, am convingerea că înţelegerea faptului că *tu* eşti cel care îşi manifestă propria realitate este una dintre cele mai importante realizări pe care le-ai putea avea vreodată în viaţă. Dacă vei uita de această capacitate, viaţa ţi se va părea un lung şir de bătălii şi de conflicte. Din fericire, acest lucru nu este obligatoriu.

Atragerea unor lucruri specifice

Când am început să lucrez prima dată în mod intenţionat cu Legea Atracţiei, m-am dus să vizitez împreună cu soţia mea o casă în valoare de 1,7 milioane de dolari aflată pe malul unui lac din apropierea casei noastre de la acea vreme, care era pusă în vânzare.

Experienţa s-a dovedit a fi incredibilă. Iniţial, scopul pentru care mi-am propus să vizitez casa a fost acela de a-mi activa conştiinţa bogăţiei, căci la acea vreme suma de 1.7 milioane de dolari îmi depăşea cu mult posibilităţile, făcându-mi Egoul să îşi dorească să ţipe la gândul că aş putea-o deţine vreodată!

Aşadar, tot ce îmi doream era să mă scufund în vibraţiile unui loc care nu reflecta în niciun fel conceptul de lipsuri şi să *experimentez* aceste vibraţii. În plus, casa

avea o serie de caracteristici din cele pe care încercam să le vizualizez în speranţa de a atrage „casa perfectă a viselor mele".

Adevărul este că o casă pe malul lacului se afla pe primul loc în lista dorinţelor mele de la acea vreme. Ulterior, am adăugat şi alte detalii, precum:

- Să dispun de echipamente audio în toate camerele.
- Să am un calculator în bucătărie, pentru a avea acces la reţetele de pe Internet.
- Întreaga casă să aibă un sistem de încălzire a podelelor.
- Să am un duş cu capete multiple.
- În faţa casei să existe un doc frumos.
- Lacul să aibă apa suficient de adâncă pentru a putea înota.
- Să am o cameră pentru media.

Cred că ai înţeles ideea. Chiar înainte de a vedea casa, am vizualizat anumite detalii specifice, cum ar fi perspectiva asupra lacului din diferite camere. Îndeosebi una din imagini îmi era deosebit de clară: mă aflam într-o cameră mare, cu podeaua din lemn, cu un şemineu în partea stângă şi cu o fereastră arcuită în faţă, prin care puteam vedea lacul. Era o imagine atât de vie

încât ştiam pur şi simplu că reprezintă *camera perfectă* pentru mine.

În aceste condiţii, îţi poţi imagina ce am simţit atunci când am intrat pentru prima dată în această casă şi i-am văzut sufrageria, care era imaginea identică a scenei pe care o vizualizasem luni la rând în imaginaţia mea. Am trăit şocul unei vieţi, dar în acelaşi timp am înţeles că aceasta era casa viselor mele.

Dar lucrurile nu s-au oprit aici. Fiecare cameră avea difuzoare pentru muzică. Baia avea podeaua încălzită şi un duş cu capete multiple. Exista chiar şi un frigider micuţ în baia principală. Nu vizualizasem aşa ceva, dar mă cunoşteam suficient de bine pentru a-mi da seama că mai devreme sau mai târziu mi-aş fi cumpărat unul!

În plus, toate dormitoarele casei aveau podele din lemn, perfecte pemtru a te simţi bine şi exact aşa cum mi-am imaginat. Îmi place foarte mult lemnul, iar casa aceasta avea lemn din belşug. Există şi un doc minunat într-un golfuleţ cu apă adâncă, la distanţă se vedea portul, iar apusurile erau minunate. Casa fusese construită de un contractor pentru uz personal. Acesta avusese intenţia să locuiască în ea până la sfârşitul zilelor sale. De aceea, îţi poţi imagina calitatea ei şi atenţia pe care o acordase constructorul tuturor detaliilor.

Exista chiar şi un calculator în bucătărie!

Ce însemnau toate acestea? Am încercat să nu mă reped să interpretez realitatea din faţa mea prin faptul că aceasta era neapărat casa *mea*… sau că avea să devină casa mea în viitorul apropiat. *Ar fi putut* să însemne acest

lucru, dar la acea vreme nu credeam că asta depinde de mine. De aceea, în loc să mă ataşez imediat de casă, am optat pentru a-mi asculta vocea intuiţiei, pentru a fi atent la ideile care îmi treceau prin minte şi pentru a-mi menţine vie viziunea.

Aşa cum îmi propusesem, vederea acestei case mi-a amplificat într-adevăr conştiinţa că „sunt bogat". După ce am făcut turul casei, aveam în sfârşit o imagine reală şi concretă asupra căreia puteam să îmi focalizez energia creatoare. Dintr-odată, casa viselor mele nu mai era un concept virtual în mintea mea. O văzusem şi o atinsesem. Ştiam că există în plan fizic. Tot ce mai trebuia să fac era să mă opun tentaţiei de a-mi imagina *cum* avea să devină efectiv a mea, dacă acest lucru urma să se întâmple vreodată.

În mod evident, Universul era pe punctul de a-mi furniza o experienţă aliniată cu vibraţia mea din acel moment. „Coincidenţele" pe care le-am experimentat în timpul acestei experienţe erau prea strigătoare la cer pentru a le considera întâmplătoare. Ar fi trebuit să fiu orb sau complet închistat mental pentru a nu vedea acest lucru. Era ca şi cum proprietarul ar fi construit casa în acord cu directivele mele, conform vizuinii pe care o cultivam de câteva luni, cu mult timp înainte de a vedea efectiv casa.

Probabil că te întrebi dacă m-am mutat vreodată în acea casă.

Nu, nu m-am mutat. Oricât de mult mi-ar fi plăcut casa, mutarea într-un loc atât de îndepărtat ar fi creat probleme serioase în familia mea. Fetele mele erau adolescente la acea vreme, iar soţia mea era înscrisă într-un

club de tenis care o făcea extrem de fericită. Mie personal mi-ar fi plăcut să locuiesc în acea casă, dar nu cu acel preţ. Cu siguranţă, să-mi ridic în cap întreaga familie *nu* corespundea vibraţiilor pe care le asociam în imaginaţia mea cu casa viselor mele.

În cele din urmă, ne-am mutat într-o altă casă. Deşi nu se afla pe malul lacului, aceasta corespundea esenţei întregii liste a dorinţelor mele, aliniindu-se în linii mari cu viziunea mea asupra casei de vis.

În plus, am aflat mai târziu că acea casă de pe malul lacului avea probleme cu igrasia care ar fi devenit un coşmar dacă am fi cumpărat-o.

Ce vreau să spun este că m-am folosit de acea casă de pe malul lacului ca de o „ancoră" pentru a-mi genera sentimentele asociate cu bucuria de a trăi în noua mea casă (încă virtuală la acea oră). Am optat pentru a nu mă ataşa de acea casă anume, ci pentru a mă folosi de ea pentru a-mi amplifica sentimentele pozitive asociate cu casa pe care doream să o atrag.

Este o mare diferenţă!

Cel mai adesea, oamenii se ataşează de atragerea unui obiect sau a unei persoane specifice, uitând că ceea ce contează este esenţa emoţională a obiectului dorinţei lor.

Sunt întrebat adeseori dacă Legea Atracţiei poate fi folosită pentru a atrage o relaţie cu un individ anume, care fie nu manifestă niciun interes faţă de persoana care îmi pune întrebarea, fie este implicat într-o altă relaţie. Ei bine, încercarea de a atrage în viaţa ta o altă persoană

împotriva dorinţei sale nu este nici corectă, nici eficientă, neputând funcţiona vreodată.

Secretul aplicării Legii Atracţiei în domeniul relaţiilor constă în a nu te focaliza asupra unei *persoane,* ci asupra experienţei emoţionale pe care îţi imaginezi că ai putea-o trăi cu persoana respectivă. Nu este nimic incorect în a te folosi de o persoană anume ca de un model pentru ceea ce îţi doreşti, cu condiţia să nu te ataşezi de ea, ratând astfel toate celelalte oportunităţi care îţi ies în cale şi care te-ar putea conduce către atragerea persoanei cu adevărat potrivite pentru tine.

Visează la scară mare şi fii cât mai specific, dar numai în sensul acordării cât mai precise a vibraţiei tale energetice cu realitatea pe care ţi-o doreşti, fără a te ataşa de un anumit rezultat. „Casa viselor mele" (cea de pe malul lacului) a apărut în viaţa mea şi a familiei mele aproape imediat după ce am început să meditez asupra conceptului de casă ideală pentru mine. Cu toate acestea, casa care mi-a împlinit în cele din urmă aşteptările a fost cu totul alta.

Joacă-te cu ideea de „a fi" bogat. Vizitează case scoase la vânzare sau saloane de prezentare a automobilelor, astfel încât să te conectezi cu sentimentul că eşti deja bogat. Această metodă este chiar mai eficientă decât simpla vizualizare mentală şi, în plus, este foarte amuzantă!

Dacă practici acest exerciţiu cu scopul de a vedea ce simţi atunci când experimentezi lucruri „foarte scumpe", *nu te gândi la bani.* Savurează experienţa ca şi cum plătirea obiectului respectiv nu ar fi o problemă

pentru tine. Descoperă ce anume îţi place cel mai mult! De bună seamă, asta *nu* înseamnă că trebuie să cheltuieşti foarte mulţi bani dacă nu dispui de ei, mai ales dacă ai obiceiul să te stresezi foarte tare din cauza datoriilor. Mulţumeşte-te să te gândeşti ce vei face cu banii atunci când îi vei avea.

Atunci când te gândeşti la bani, nu cădea în capcana de a-ţi imagina „cum" vei face rost de ei. Aceasta nu este sarcina ta. Urmează indiciile primite şi propune-ţi să te distrezi cât mai bine de-a lungul întregului proces.

Momentul este ideal pentru a discuta despre fraza: „Acest lucru, sau altul mai bun, pentru binele tuturor celor implicaţi", pe care îţi recomand insistent să o adaugi ori de câte ori afirmi ce anume îţi doreşti de la viaţă. De pildă, dacă eu aş fi fost prea ataşat de casa de pe malul lacului, fără să mă deschid în faţa alternativelor potenţial mai bune, aş fi putut rata casa pe care am sfârşit în cele din urmă prin a mi-o cumpăra.

În mod similar, sfatul meu este să rămâi detaşat de rezultatul final până la împlinirea efectivă a dorinţei tale. De bună seamă, asta nu înseamnă să „nu faci nimic". Acţionează, dar lasă-te călăuzit de Univers de-a lungul acestui proces şi nu încerca să îţi creionezi singur calea prin gândirea ta raţională. Pe de altă parte, dacă „planificarea" paşilor următori pe care îi ai de făcut ţi se pare absolut naturală, eliberatoare şi pur şi simplu „corectă", probabil că aceasta este calea pe care trebuie să o urmezi; dar dacă această planificare te stresează sau te îngrijorează, înseamnă că nu asta trebuie să faci.

De aceea, scrie, vizualizează şi „joacă-te" în lumea exterioară cu diferite scenarii, bucurându-te la fel ca un copil de jocul său preferat. În tot acest timp, fii convins că realitatea pe care ţi-o doreşti se află deja în drum spre tine.

Cine vrea să „fie" milionar?

Probabil că ai răspuns deja: „Eu!" la întrebarea de mai sus… dar aş pune pariu că ceea ce doreşti să spui de fapt este că: „Îmi doresc să am un milion de dolari". În pofida aparenţelor, cele două afirmaţii nu înseamnă acelaşi lucru. De ce? Nu presupune cuvântul „milionar" să ai milioane de dolari?

Ba, da, chiar asta presupune. Există însă milionari care uneori au *mai mult* de un milion de dolari în cont, iar alteori *mai puţin*. Diferenţa este că ei *chiar sunt* milionari, pentru că acesta este modul lor de a gândi, aşa că indiferent de valoarea contului lor bancar, ei atrag întotdeauna mai multă bogăţie prin intermediul Legii Atracţiei.

Cel mai probabil, ceea ce îţi doreşti tu atunci când spui că doreşti să fii milionar este să ştii că banii nu mai reprezintă o problemă pentru tine. Mulţi oameni cred că a avea un milion de dolari este ceva magic, ca şi cum acest număr le-ar putea rezolva automat toate problemele şi le-ar putea împlini toate visele. Sfatul meu este să te focalizezi mai degrabă asupra *sentimentelor* pe care le-ai avea dacă ai dispune de un milion de dolari decât

asupra acestui număr. Începând din acest moment, ne vom referi la conceptul de milionar ca la cineva care gândeşte ca un om lipsit de griji financiare.

Să vedem cum arată sentimentul pe care doreşti să îl integrezi în conştiinţa ta de zi cu zi pentru a atrage acest gen de libertate.

Un milionar *adevărat* nu trebuie să îşi facă niciodată griji că ar putea pierde tot ce are. Conceptul de „milionar reprezintă pentru el o stare de spirit, nu un număr într-un cont. Sentimentul de a fi milionar, respectiv de a avea foarte mulţi bani, este unic. Când am început să lucrez pentru prima oară cu el, lucru pe care ţi-l recomand şi ţie, am trăit o stare de conştiinţă foarte intensă. Nu se pune problema că m-am simţit mai puternic, dar întreaga mea fiinţă a început să vibreze pe o altă frecvenţă.

Ori de câte ori reuşeam să mă pun la unison – măcar pentru câteva secunde – cu starea de conştiinţă a unui milionar, toate grijile din viaţa mea (mai mari sau mai mici) legate de bani dispăreau ca prin farmec. Trebuie să recunosc că sentimentul este indescriptibil. Întreaga mea fiinţă se impregna cu vibraţia „bogăţiei", care mă făcea să mă simt incredibil de *uşor.* Indiferent ce făceam, simţeam instantaneu nevoia de a încetini ritmul în mod semnificativ. Chiar şi pulsul inimii părea să îşi încetinească ritmul, la fel ca şi gândurile şi mişcările mele. Pur şi simplu nu mă mai simţeam grăbit să fac ceva anume.

Îmi era foarte uşor să savurez aceste momente, căci nu mai îmi făceam griji legate de ceea ce „trebuia să fac". De altfel, aproape tot ce făceam avea legătură cu

procurarea banilor sau *depindea* de aceştia. Este uimitor ce impact au banii asupra tuturor aspectelor vieţii noastre, în maniere la care de multe ori nu ne gândim în mod regulat. Dacă te poţi detaşa de orice ataşament faţă de nevoia de bani – fiind conştient că dispui de resurse nelimitate şi că banii pur şi simplu nu reprezintă o problemă pentru tine – realizezi dintr-odată cât de mult ţi-au influenţat viaţa banii! Acest rol universal al banilor îi determină pe oameni să aibă o atitudine atât de subiectivă şi de crispată legată de bani.

Pe lângă „încetinirea" ritmului meu general de funcţionare, am experimentat de asemenea o schimbare psihologică *şi* fiziologică extrem de profundă. Am început să gândesc în mod diferit despre foarte multe lucruri. De pildă, odată pregăteam masa, aşa că am început să mă gândesc (la unison cu vibraţia pe care încercam să o integrez în conştiinţa mea): „Putem mânca absolut orice ne dorim şi ne putem distra pregătind această masă. Deşi aceasta costă foarte mult, nu contează deloc, căci ne putem permite tot ce dorim, oricând dorim acest lucru." De bună seamă, gândul nu a durat mai mult de câteva secunde, dar este de necrezut cât de eliberatoare şi de intensă mi s-a părut acea experienţă. Am înţeles atunci ce înseamnă *să fii* bogat pe un nivel complet superior, şi am simţit literalmente cum se schimbă vibraţia mea energetică.

Experienţa a transcens cu mult simplele afirmaţii de genul: „Dispun de toţi banii necesari pentru toate lucrurile pe care mi le doresc." A fost o experienţă directă şi

concretă, care mi s-a părut incredibil de reală, deşi nu am putut-o susţine decât câteva secunde. Chiar şi aşa, cred că acele câteva secunde au avut o contribuţie decisivă asupra atragerii respectivei realităţi.

Nu-mi este deloc uşor să descriu în cuvinte cum poate fi atinsă această stare, dar voi încerca totuşi. De bună seamă, primul pas logic constă în a afirma ceea ce doreşti să realizezi. Acest lucru nu este însă suficient. În continuare, trebuie să „te integrezi în această realitate". Nu ştiu cum altfel aş putea descrie această stare. Trebuie să „uiţi" pentru câteva momente de orice altceva cu excepţia faptului că esenţa afirmaţiei tale *reprezintă* adevărul curat. Nu este atât de mult vorba să te focalizezi asupra unei „realităţi noi, diferite de cea actuală", cât să uiţi pur şi simplu de acele aspecte ale realităţii curente pe care nu le mai doreşti în viaţa ta.

Spre exemplu:

Dacă îţi doreşti să te bucuri de bogăţie, dar nu faci decât să te gândeşti tot timpul la ea, înseamnă că *nu o ai încă*. Chiar dacă încerci să îţi imaginezi că eşti bogat, perspectiva din care o faci este că: „Încă nu sunt bogat. De aceea fac toate aceste tehnici." Chiar dacă nu eşti conştient de acest lucru, vibraţia pe care o emiţi este de tip: „Nu sunt încă bogat", iar această vibraţie are o putere de atracţie foarte mare, care atrage în viaţa ta exact realitatea pe care *nu* ţi-o doreşti. Pe de altă parte, dacă poţi uita pe moment că nu dispui încă de bogăţia pe care ţi-o doreşti, starea ta de spirit se aliniază în mod

natural cu „bogăţia", integrând-o în conştiinţa ta ca şi cum aceasta ar fi reală.

Ştiu că nu este uşor de înţeles. Limbajul nostru conceptual nu mă ajută prea mult să descriu ceea ce doresc, căci această realitate este complet intangibilă, fiind asociată mai degrabă cu *sentimentele* decât cu gândurile. Totul depinde de cât de mult reuşeşti să te implici în jocul identificării cu dorinţa ta. Tehnica „uitării" te poate ajuta să te implici în acest joc pe un nivel superior, nebănuit până acum.

Personal, m-am jucat mult timp de-a „omul bogat" înainte de a deveni astfel, prefăcându-mă că negociez cumpărarea unor case sau maşini, fără să reuşesc însă întotdeauna să *simt* că am într-adevăr foarte mulţi bani. Ori de câte ori reuşeam însă, experienţa pe care o trăiam era incredibil de intensă. Dintr-odată, nu mai eram preocupat de *maniera* în care voi reuşi să îmi permit ceea ce îmi doream, nu pentru că mă gândeam că „Va avea grijă Universul", ci pentru că simţeam că *„Universul a avut deja grijă"*.

Aşadar, dacă îţi doreşti să devii milionar sau să nu te mai gândeşti vreodată la bani ca la o problemă în viaţa ta, propune-ţi să te joci înainte de toate cu *sentimentele* asociate cu această realitate. Nu te gândi neapărat la „milionul de dolari", încercând să simţi ce înseamnă acesta. Gândeşte-te şi propune-ţi să simţi ce înseamnă să *nu mai ai niciun fel de griji legate de bani.* Susţine cât mai mult timp această senzaţie şi practică această metodă cât mai des. În acest fel, este posibil să „devii"

un milionar chiar dacă vei avea mai puţin de un milion de dolari. Îngăduie-i Universului să îţi furnizeze ceea ce îţi doreşti cu adevărat, nu ceea ce crezi că *ar trebui* să îţi doreşti.

Incredulii şi criticii

Am afirmat în secţiunea anterioară că oamenii din viaţa ta pot deveni obstacole în calea noii călătorii pe care te pregăteşti plin de entuziasm să o începi. Doresc să insist puţin asupra acestui lucru.

Este posibil să începi să integrezi principiile ştiinţifice ale Legii Atracţiei, sau cel puţin să încerci acest lucru, iar consoarta, prietenii sau colegii să nu îţi împărtăşească entuziasmul legat de acest nou mod de a gândi. Marea întrebare pe care şi-o pun de regulă oamenii aflaţi în această situaţie este: „Îmi va afecta acest lucru eforturile de a manifesta abundenţa?"

Răspunsul la această întrebare depinde în totalitate de tine. Înainte de a intra în amănunte, îţi propun să facem un pas înapoi şi să examinăm mai îndeaproape situaţia în care te afli.

Doresc să îţi reamintesc cu această ocazie că *tu eşti cel* care a atras această consoartă, aceşti prieteni şi aceşti colegi în existenţa ta, datorită rezonanţelor tale anterioare. De aceea, primul lucru pe care trebuie să îl faci este să îţi asumi responsabilitatea. Dacă refuzi să accepţi acest adevăr elementar, va fi greu să ai succes în aplicarea acestor principii, căci distincţia care îţi conferă încrede-

rea că poţi crea orice realitate doreşti este chiar convingerea că tu eşti cel care atrage tot ce există în viaţa ta, lucru valabil atât pentru aspectele plăcute cât şi pentru cele neplăcute.

În aceste condiţii, tu nu poţi spune: „Am atras cutare lucru minunat, dar situaţia cutare, care m-a deranjat, s-a produs în întregime din vina altcuiva." Reţine: chiar dacă nu ai *creat* în mod conştient situaţia neplăcută, tu eşti cel care a atras-o în realitatea ta prin gândurile tale persistente şi prin convingerile tale subconştiente, care operează fără ca tu să fii de cele mai multe ori conştient de ele. Această combinaţie de gânduri şi emoţii corespondente dă naştere vibraţiei tale personale, care atrage situaţii, circumstanţe şi persoane cu aceeaşi frecvenţă de vibraţie.

Atunci când aceşti oameni au apărut în viaţa ta, tu aveai o frecvenţă de vibraţie diferită (cel mai probabil) de cea actuală. În aceste condiţii, nu este de mirare că orice schimbare subită a „felului tău de a fi" şi orice încercare de a-ţi schimba frecvenţa de vibraţie sau nivelul de conştiinţă va zdruncina din temelii sfera ta de influenţă. Nici nu ar putea fi altfel.

Pe de altă parte, nu trebuie să uiţi că noua cale pe care ai apucat-o este calea *ta,* nu a celorlalţi. De aceea, rolul tău nu este de a-i sili să accepte modul tău de a gândi sau noile tale convingeri. De fapt, dacă vei face acest lucru fără ca ceilalţi să fie pregătiţi, nu vei reuşi decât să provoci diferite conflicte, creând astfel emoţii negative care vor atrage situaţii similare în viaţa ta!

Lucrurile devin şi mai complicate datorită faptului că oamenii care îţi fac greutăţi au de partea lor perspectiva general acceptată asupra „responsabilităţii". De aceea, îi vei auzi spunând nu de puţine ori: „Mă rog, sună bine în teorie ce spui, dar facturile trebuie plătite acum, şi nu mai avem niciun ban." Probabil că această afirmaţie îţi sună familiar. Cum reacţionezi însă atunci când auzi astfel de argumente? Cele mai comune reacţii sunt următoarele:

- Are dreptate. Este o prostie. Ce spune este perfect logic.
- Nu ştie ce pierde. Greşeşte. Dacă ar vedea lucrurile la fel ca mine, am putea schimba împreună realitatea, mult mai rapid.
- Of, îmi îngreunează atât de mult situaţia!

Toate aceste gânduri sunt naturale, dată fiind educaţia pe care am primit-o, dar acceptarea gândurilor negativiste ale altor persoane nu face decât să îţi coboare frecvenţa de vibraţie şi să atragă mai degrabă în viaţa ta propria lor realitate decât realitatea pe care încerci să ţi-o creezi. Ce poţi face în acest caz? Va afecta energia acestor oameni rezultatele pe care încerci să le creezi?

Dacă vei permite acestor gânduri să îţi domine emoţiile, ele vor influenţa cu siguranţă rezultatele pe care le vei obţine. Nu trebuie să uiţi că aceşti oameni sceptici şi critici nu „greşesc" în sine, cel puţin din punctul lor de vedere. Sistemul lor de convingeri este foarte rigid, iar

dacă aud pe cineva că visează la altceva, ei îl consideră „cu capul în nori" şi nu sunt dispuşi nicio clipă să îi accepte noua perspectivă şi să îşi schimbe vechile convingeri, oricât de bine ar suna ideile tale. De fapt, chiar faptul că sună atât de bine (prea frumos ca să fie adevărat) le trezeşte şi mai abitir neîncrederea.

O alternativă care îţi stă la dispoziţie este aceea de a le da acestor oameni o libertate absolută de a crede ce vor, nelăsând în niciun fel gândurile lor să îţi afecteze emoţiile. La urma urmelor, *tu* eşti cel pe care societatea îl consideră „nerezonabil". Tu eşti cel care schimbă regulile vieţii sale şi care încearcă să adopte noi convingeri. De aceea, trebuie să le acorzi celorlalţi timpul necesar pentru a te prinde din urmă şi un *motiv* real pentru a ţi se alătura (dacă doreşti să rămâi alături de ei).

Dacă ai dificultăţi din cauza consoartei sau a unui prieten, ai la dispoziţie trei alternative:

1. Te poţi adapta la reacţiile sale emoţionale, încetinindu-ţi progresul de-a lungul căii alese sau oprindu-l de tot, refuzând astfel să mai atragi viaţa pe care ţi-o doreşti.

2. Poţi opta pentru a te despărţi definitiv de aceste persoane, pornind de la premisa că nu te vei putea găsi niciodată pe tine însuţi cu ei în viaţa ta. Recunosc că acest pas pare extremist; de aceea, îţi recomand să aplici *următoarea* alternativă:

3. Angajează-te să îţi creezi o viziune a viitorului *tău*. Dacă doreşti ca partenerul de viaţă, prietenii sau colegii să facă parte integrantă din această viziune, integrează-i pur şi simplu în ea. Focalizează-te asupra sentimentelor asociate cu gândul de a-i avea pe aceşti oameni alături de tine de-a lungul incredibilei călătorii care te aşteaptă în faţă.

Nu încerca însă niciodată să *îi schimbi,* căci nu aceasta este sarcina ta.

A treia alternativă constă în a-i influenţa „prin puterea exemplului personal". Singura ta responsabilitate este de a implementa aceste principii în viaţa ta, lăsându-i pe ceilalţi să asiste la ceea ce se întâmplă în continuare.

Această abordare mai subtilă îţi va facilita mult conversaţiile cu ei şi îţi va oferi argumente noi pentru a-i convinge că ai dreptate.

În rest, încearcă să menţii buna înţelegere şi pacea. Nu încerca să îi explici cuiva intrat în panică din cauza lipsei banilor că Universul îi va oferi banii de care are nevoie în măsura în care îşi va ridica frecvenţa de vibraţie. Cel mai probabil, cuvintele tale nu vor avea impactul scontat.

Pe de altă parte, folosirea Legii Atracţiei pentru atragerea bogăţiei nu înseamnă să renunţi la orice responsabilitate. La urma urmelor, dacă acţionezi într-o manieră despre care inima îţi spune că este iresponsabilă numai pentru a-ţi demonstra „credinţa în sistem", intelectul tău

va ajunge să prevaleze asupra inimii, iar acesta nu este niciodată un lucru bun. Pe un nivel mai profund nu te vei simţi niciodată bine atât timp cât vei acţiona iresponsabil. În plus, comportamentul iresponsabil nu îi va ajuta cu nimic pe cei din jurul tău să îţi accepte principiile şi să le considere corecte.

Aşa cum spuneam, dovedeşte-ţi întotdeauna dreptatea prin puterea exemplului personal… dar fă acest lucru în linişte şi în pace. Mai devreme sau mai târziu, dacă îţi este dat să rămâi alături de ei, cei dragi te vor urma. Pe de altă parte, dacă este absolut evident că aceştia te vor împiedica să îţi continui creşterea personală prin temerile, îndoielile şi negativitatea lor, ar fi bine să te gândeşti serios fie la restructurarea relaţiilor tale, fie la cea a viziunii tale, astfel încât să includă relaţii mai armonioase cu aceştia.

Atracţie versus creaţie

Există o diferenţă între *atragerea* realităţii şi *crearea* ei. Deşi la nivel cuantic nu există nicio diferenţă, la nivelul intelectului uman putem vorbi de o interpretare care te poate ajuta să accepţi mai uşor aceste două concepte şi faptul că ai aceste capacităţi.

Cred că ai înţeles deja că *noi suntem înainte de toate energie* care vibrează pe o anumită frecvenţă. Realitatea în care trăim este rezultatul direct al vibraţiei pe care o emitem. Gândurile noastre generează emoţii care ne modifică frecvenţa de vibraţie, iar noi atragem diferite

lucruri în funcţie de rezonanţele noastre. Cu alte cuvinte, dorinţele noastre au o calitate magnetică, atrăgând în viaţa noastră realitatea corespondentă. Întrebarea care apare este următoarea: creăm noi această realitate din nimic, sau putem vorbi de un alt proces?

Într-un fel, putem spune că o creăm din nimic. Într-adevăr, nimic nu poate exista în realitatea noastră atât timp cât noi nu observăm lucrul respectiv. Acesta este un adevăr elementar descoperit de fizica cuantică. Nu toţi oamenii înţeleg însă acest lucru, şi puţini sunt cei care ştiu cum să îl pună în aplicare. Dacă putem accepta faptul că atragem realitatea corespondentă dorinţelor noastre printr-un proces ştiinţific logic, noi putem progresa mai rapid de-a lungul acestui proces.

Oamenii îşi contemplă circumstanţele vieţii şi se întreabă: „Eu sunt cel care a creat această situaţie? Eu am creat această casă? Eu am creat foametea la nivel mondial? Eu am creat femeia cu care m-am însurat? Cum este posibil ca eu să creez *ceva?* Cum aş fi putut crea eu televiziunea de înaltă definiţie în condiţiile în care nu ştiu nimic despre electronică? În mod evident, multe din aceste realităţi sunt create de alţi oameni!"

Aşa este. Cu toţii suntem implicaţi în acest proces de creaţie şi de atragere a realităţii noastre personale. Noi emitem anumite gânduri (vibraţii), multe dintre ele pe un nivel subconştient, şi atragem astfel diferite experienţe în realitatea noastră. Este posibil ca energia pe care o atragem şi pe care o „asamblăm" în imaginea pe care o avem asupra realităţii să îşi fi avut originea în altă parte

din acest imens ocean de energie care este Universul. Noi intrăm în contact şi interacţionăm cu alţi oameni şi cu alte situaţii care emană vibraţii, dar acestea se află în rezonanţă cu vibraţiile emise de noi.

De pildă, atragem în viaţa noastră o persoană care ne irită sau ascultăm la televizor o ştire catastrofală, lucru pe care nu l-am crea niciodată în mod deliberat. Această atracţie se petrece din cauza rezonanţelor noastre comune. De bună seamă, ea nu înseamnă că noi *am creat* acea realitate neplăcută, dar este evident că o anumită vibraţie emisă de noi a permis ştirii respective să pătrundă în viaţa noastră.

Astfel, nu se pune problema că noi am creat deraierea unui tren pe care o vedem la ştiri, sau orice alt dezastru. O anumită combinaţie a energiilor a fost responsabilă pentru acest lucru, iar vibraţia noastră a atras această experienţă în viaţa noastră, pe un nivel de care nu suntem conştienţi.

Să spunem că te gândeşti la cineva, iar acesta îţi dă un telefon exact în momentul respectiv, sau că te gândeşti că îţi trebuie un anumit articol, cum ar fi o foarfecă, şi te trezeşti că acesta se află chiar sub nasul tău. Nu-ţi dai seama cum a ajuns acolo, căci nu l-ai atras şi cu siguranţă nu l-ai materializat în mod conştient. Şi totuşi, exact asta ai făcut la nivel cuantic.

De ce îţi este atât de uşor să „materializezi" instantaneu diferite obiecte minore, cum ar fi foarfeca, în timp ce îţi vine atât de greu să atragi alte lucruri în viaţa ta, cum ar fi o casă, o maşină sau o relaţie? Ei bine, detaliile

diferă de la un caz la altul, dar în esenţă este întotdeauna vorba de o rezistenţă interioară.

Dacă o anumită realitate ni se pare prea „mare", noi avem tendinţa automată să credem că este mai greu să o atragem în viaţa noastră. Această convingere dă naştere unei rezistenţe interioare, care împiedică manifestarea realităţii respective în viaţa noastră. Chiar în exemplul cu foarfeca, dacă avem cu adevărat *nevoie* de ea şi ne temem că nu o vom găsi, atenţia noastră emoţională ar fi focalizată în întregime asupra ideii că nu o putem găsi, şi astfel putem pierde ore în şir căutând-o fără succes. Aşadar, nu mărimea fizică sau costul obiectului ne îngreunează „materializarea" lui, ci felul în care ne conectăm cu el din punct de vedere emoţional.

Doresc să fac o distincţie pentru a-ţi oferi o perspectivă diferită asupra acestui proces, respectiv asupra diferenţei dintre a crea direct o anumită realitate şi a o atrage accidental în viaţa ta. Aceste „manifestări accidentale" nu par să aibă nicio logică, dar trebuie să înţelegi că apariţia lor în viaţa ta este *perfectă*.

Ar trebui să fii extrem de recunoscător pentru existenţa lor, căci ele îţi demonstrează că ai capacitatea incredibilă de a atrage absolut orice în viaţa ta, prin puterea gândurilor tale. Tot ce trebuie să faci pentru a duce viaţa pe care ţi-o doreşti este să îţi filtrezi aceste gânduri, să preiei controlul asupra lor şi să emiţi în mod deliberat numai acele gânduri care corespund realităţii pe care ţi-o doreşti, şi astfel îţi vei modela viaţa care te pasionează şi care corespunde viselor tale!

Te simţi blocat?

Există situaţii în care aplici aceste principii ale atragerii abundenţei în viaţa ta, dar te simţi frustrat, căci lucrurile nu par să avanseze în direcţia dorită de tine. Am auzit foarte mulţi oameni spunând: „Am lucrat timp de câteva săptămâni bune cu aceste principii, dar nu s-a schimbat nimic. De fapt, lucrurile chiar s-au înrăutăţit în viaţa mea."

Dacă este adevărat ce spun, înseamnă că se întâmplă *ceva*. Ei au început să devină participanţi activi la propria lor viaţă, să şi-o *modeleze,* iar Universul le răspunde. Sunt situaţii în care ceea ce se întâmplă în viaţa ta nu este exact ceea ce anticipai sau ce îţi *doreai* tu. În mod evident, inteligenţa infinită a Universului a decis că aceste evenimente reprezintă calea cea mai eficientă de a-ţi livra realitatea corespondentă gândurilor tale.

Gândeşte-te cu atenţie la următoarele lucruri care ţi-ar putea încetini procesul de atragere conştientă a abundenţei în viaţa ta. Răspunde onest la întrebările care urmează:

Ai o viziune extrem de limpede asupra vieţii pe care ţi-o doreşti? Cunosc foarte mulţi oameni care citesc astfel de cărţi, dar nu aplică decât mental principiile descrise în ele. Li se spune clar că trebuie să îşi descrie în scris ziua perfectă, dar ei nu fac acest lucru, convinşi că dacă vizualizează mental ceea ce îşi doresc este suficient. Uneori este, dar acest lucru le-ar putea încetini procesul de

manifestare. Scrisul conduce dorința pe un alt nivel al realității și te ajută să îți definești mai clar ce anume îți dorești. Ajungem astfel la o altă întrebare:

Ceri ceea ce îți dorești cu adevărat, sau doar mijloacele pentru a obține ceea ce îți dorești? De pildă, ceri o casă pe malul lacului, sau *banii* necesari pentru a cumpăra o astfel de casă? Banii nu reprezintă decât un mijloc necesar pentru a obține ceea ce îți dorești, dar nu asupra lor ar trebui să te focalizezi. În plus, dacă nu reușești să obții acești bani, este evident că ai o anumită rezistență interioară legată de ei. Încercarea de a obține bani fără a face munca necesară de eliminare a rezistenței subconștiente legate de ei (respectiv, a gândurilor și sentimentelor negative asociate cu banii) nu te va conduce decât la frustrare.

Dacă ceea ce ceri este direct casa de pe malul lacului (prin focalizarea asupra emoțiilor corespondente), este posibil să primești banii necesari pentru a ți-o cumpăra, dar este la fel de posibil să primești casa prin alte mijloace neașteptate. Dacă nu ceri *direct* ceea ce îți dorești, nu faci decât să încetinești procesul de manifestare.

Mai există și un alt nivel al acestui proces. Să spunem că ceri ceea ce îți dorești, dar te aștepți ca respectiva realitate să se manifeste într-o anumită manieră specifică. De pildă, ceri o mașină nouă, după care nu faci nimic altceva decât să îți cumperi bilete de loterie, așteptându-te că aceasta va fi maniera în care vei obține mașina. Sau îți propui să îți mărești cifra de afaceri ca unică modalitate

de a obţine *banii* necesari pentru cumpărarea maşinii. În acest fel, te focalizezi asupra mijloacelor, nu asupra obiectului real al dorinţei tale. Este foarte important să *încetezi* să mai faci acest lucru.

Te distrezi? Nu cumva ai transformat întregul proces de „creare a abundenţei" prin folosirea acestor principii într-o *slujbă?* Dacă da, află că el *nu* reprezintă o slujbă, şi nu ar trebui să fie *perceput* ca atare. Dacă ţi se pare că faci un efort, înseamnă că nu ai înţeles în ce constă calea pe care ai apucat-o.

Abordarea acestei căi cu o atitudine care corespunde unei munci dificile emite o vibraţie care rezonează cu dificultatea şi îngreunează întregul proces de manifestare. Universul nu îşi propune niciodată să afle ce vrei să spui „cu adevărat" atunci când îi ceri ceva. Legea Atracţiei nu face altceva decât să atragă în viaţa ta noi şi noi realităţi care corespund emoţiilor investite de tine de-a lungul procesului – în cazul de faţă mai multă „muncă grea".

Ţi-ai stabilit un orar al manifestării? Ştiu că ai vrea ca dorinţele să îţi fie îndeplinite imediat, dar cel mai probabil sistemul convingerilor tale nu susţine acest ideal (lucru valabil pentru marea majoritate a oamenilor). Dacă îţi doreşti ca ceva să se întâmple *acum,* dar nu crezi în mod real că acest lucru este posibil, lucrul respectiv nu se va întâmpla. Oricât de mult ai gândi sau ai spera ca el să se petreacă *acum,* atât timp cât nu crezi cu convingere că acest lucru este posibil, el nu se va petrece. În mod

paradoxal, oricând se va petrece, momentul va fi *acum*, căci nu există nimic altceva decât momentul prezent. Reflectează asupra acestui adevăr profund.

De aceea, nu-ți mai face griji cu privire la orarul evenimentelor pe care dorești să le manifești. Egoul își dorește întotdeauna pe loc rezultatele pe care le urmărește, dar nerăbdarea nu este o vibrație foarte elevată, așa că nu va face decât să îngreuneze procesul manifestării. Din păcate, Egoul își dorește întotdeauna să păstreze controlul asupra lucrurilor.

Realitatea pe care ți-o dorești va deveni manifestă la momentul cel mai oportun pentru tine, dar numai în măsura în care îi vei permite acest lucru.

Pe de altă parte, nu trebuie să uiți că tu trăiești deja o anumită experiență umană pe care ai atras-o, iar deschiderea în fața unei realități complet diferite poate fi destul de dificilă, în funcție de convingerile pe care le-ai acumulat. Corpul tău – această experiență fizică – nu reprezintă decât un mic fragment al conștiinței tale (natura ta reală). Tu ești înainte de toate Energie pură, care nu are niciun fel de limitări. Singurul lucru care te împiedică să realizezi acest lucru este Egoul, acest proces mental insignifiant și iritant, care te face să te simți mărunt și limitat, dar numai pentru că îi permiți acest lucru. Ia decizia de a nu-i mai permite.

La toate acestea se adaugă lipsa acțiunii, care este cel mai mare vinovat pentru încetinirea sau blocarea procesului de manifestare. Tu *trebuie* să acționezi la unison cu Universul după ce ai declanșat fluxul energetic

prin intenţia ta. Numai prin acţiune poţi experimenta tu împlinirea dorinţei tale.

Creează întotdeauna pornind de la zero

Un alt motiv care îţi poate încetini procesul manifestării are legătură cu primii paşi ai acestui proces, respectiv cu limpezirea vizuinii tale asupra vieţii pe care ţi-o doreşti. Crearea viziunii porneşte întotdeauna de la elucidarea lucrurilor pe care *nu* ţi le doreşti, urmată de focalizarea asupra lucrurilor pe care *ţi le doreşti*.

De multe ori, noi identificăm o situaţie pe care nu ne-o dorim, dar ajungem la concluzia că ne dorim o versiune diferită a respectivei realităţi, nu o realitate complet diferită. De pildă, nu ne plac anumite aspecte legate de slujba sau de relaţia noastră şi ne spunem: „Ei bine, îmi doresc ca această slujbă sau această relaţie să arate astfel, nu aşa cum este ea la ora actuală."

Dacă procedezi în acest fel, tu ceri practic ca o realitate deja existentă să *se schimbe* aşa cum doreşti tu. Dar dacă *ea* nu doreşte să se schimbe? Spre exemplu, dacă te afli într-o relaţie, iar partenerul tău nu se comportă aşa cum îţi doreşti tu, îţi poţi spune: „Ei bine, vreau ca el să se comporte *astfel* în relaţia noastră." Ceea ce nu realizezi tu este că nu poţi emite vibraţii în locul lui! Cu alte cuvinte, gândurile tale nu îl pot schimba *pe el*.

Ceea ce poţi face însă este să atragi o realitate complet nouă şi perfect satisfăcătoare. Înainte de a conti-

nua, doresc să precizez din start că atunci când încerci să schimbi ceva sau pe cineva, tu porneşti automat de la premisa că ceva *nu* este în regulă cu el, atrăgând astfel exact lucrul pe care doreşti să îl schimbi sau să îl elimini.

De aceea, este întotdeauna de preferat să pornim de la zero.

Închide ochii şi pretinde că îţi modelezi noua realitate pornind de la zero, ca şi cum ai picta-o pe o pânză absolut goală. De bună seamă, poţi picta din nou acele lucruri din viaţa ta care funcţionează aşa cum îţi doreşti, dar nu mai include în tablou *nicio* versiune a lucrurilor care nu te fac fericit.

Acest proces nu se dovedeşte întotdeauna uşor, mai ales dacă este vorba de oameni pe care îi cunoşti de foarte mult timp, dar care nu îţi susţin noua viziune. În astfel de cazuri, este bine să înţelegi că *orice* ataşament bazat pe vinovăţie, responsabilitate sau alte emoţii pe care Egoul îţi spune că ar trebui să le simţi nu te ajută nici pe tine, nici persoana sau situaţia în cauză.

În această direcţie, îţi recomand o anumită tehnică: pretinde că nu cunoşti pe nimeni şi propune-ţi să creezi de la zero viaţa pe care doreşti să o trăieşti!

Închide ochii şi gândeşte-te că te afli în faţa unor Posibilităţi Infinite. Începe acum să îţi creezi realitatea pe care ţi-o doreşti. Unde doreşti să trăieşti? Nu vorbesc aici de o casă, ci de o locaţie geografică.

În ce ţară doreşti să trăieşti? În ce oraş? Doreşti să locuieşti într-o regiune muntoasă? Pe malul unui lac?

Creionează-ţi imaginea detaliată a locului în care ţi-ar plăcea cel mai mult să trăieşti.

Care este temperatura aerului? Este cald? Frig? Bate o briză uşoară? Propune-ţi să percepi cât mai clar toate aceste senzaţii.

Continuă prin a-ţi crea casa de vis. Dacă nu ştii de unde să începi, pune-ţi următoarea întrebare: „Cum ar arăta casa perfectă pentru mine?" Crede-mă: există în tine un aspect care ştie exact cum arată această casă. Lasă-ţi mintea să fie invadată de imagini şi percepţii. Focalizează-te îndeosebi asupra sentimentelor şi gândeşte-te la esenţa pe care ai dori să ţi-o transmită noua ta casă.

Ce doreşti să îţi confere aceasta? O stare de libertate? De siguranţă? De pace? Lasă-ţi sentimentele să te călăuzească în procesul de creaţie a imaginilor. Începe apoi să îţi mobilezi casa. Adaugă-i toate accesoriile pe care ţi le doreşti etc.

În continuare, creează-ţi nivelul prosperităţii dorite. Cât de bogat doreşti să fii? Încă şi mai important, cum te face să *te simţi* această bogăţie? Corespunde ea rolului pe care doreşti să îl joci în această lume? Te face să te simţi bine? (Dacă percepi sentimente negative asociate cu ceva ce îţi doreşti cu adevărat, nu uita să aplici tehnica de eliminare!)

După ce te-ai distrat creându-ţi casa şi mediul de vis, adaugă la această imagine relaţiile pe care ţi le doreşti în viaţa ta. Nu trebuie să faci acest lucru într-o ordine anume. Acest exerciţiu nu reprezintă decât o exemplificare a procesului pe care ar trebui să îl realizezi.

Intenţia mea este să te fac să înţelegi imaginea de ansamblu. *În cadrul acestui exerciţiu poţi manifesta tot ceea ce îţi doreşti.* Cu alte cuvinte, nu trebuie să îţi recreezi automat o simplă „versiune modificată şi rezonabilă" a realităţii care există deja în viaţa ta, care să corespundă lucrurilor pe care îţi imaginezi că le *poţi* obţine.

Absolut tot ce îţi poţi imagina poate deveni al tău, dar trebuie mai întâi să îţi acorzi libertatea de a creiona această realitate exact aşa cum ţi-o doreşti, şi nu aşa cum cred *alţii* că ar trebui să ţi-o doreşti.

Una dintre cele mai eficiente modalităţi de a face acest lucru constă în a vizualiza – măcar timp de câteva minute, dar cât mai frecvent – o situaţie în care nu există nimic altceva decât realitatea pe care doreşti să o creezi. Cu alte cuvinte, o situaţie pe care să ţi-o creezi pornind de la zero.

Aşa cum spuneam, poţi include în ea diferite lucruri din realitatea ta curentă, dar nu te folosi de ele ca de un punct de plecare pentru a-ţi „modifica" realitatea curentă. Adaugă-le pe parcurs şi numai în măsura în care eşti absolut sigur că prezenţa lor în realitatea pe care ţi-o creezi îţi va desăvârşi bucuria şi libertatea de a fi cel care îţi doreşti cu adevărat să fii şi de a face ceea ce îţi doreşti cu adevărat astfel încât să savurezi la maxim această experienţă de viaţă! Aceasta este esenţa acestui proces.

Un moment ideal pentru a practica această tehnică este cel în care meditezi. Intrarea în contact cu Inteligenţa-sursă a Energiei prin intermediul meditaţiei şi crearea de la zero reprezintă o modalitate perfectă de a

atrage ceea ce îţi doreşti *cu adevărat*. De bună seamă, nu trebuie să pierzi din vedere *motivele* pentru care îţi doreşti toate aceste lucruri, dar mai ales sentimentele pe care ţi le evocă ele. Propune-ţi să trăieşti aceste sentimente cât mai plenar posibil.

Mai presus de orice, nu îţi impune niciun fel de limite. Noi facem cu toţii parte integrantă dintr-un Univers infinit, în care posibilităţile de manifestare sunt nelimitate. De altfel, orice limitare este o iluzie. Nu mai cultiva această iluzie.

Intuiţii şi „indicii" ale livrării realităţii dorite

Atunci când începi să practici aceste tehnici de atragere a realităţii dorite (financiară sau de altă natură), caută întotdeauna indiciile intuitive care te pot călăuzi către această realitate şi urmează-le.

Vei constata astfel că în viaţa ta apar oameni şi situaţii fără niciun motiv aparent. Astfel, poţi auzi „întâmplător" de anumite oferte de muncă sau poţi primi alte indicii extrem de evidente chiar şi pentru atenţia periferică.

Pe de altă parte, dacă acestea sunt *singurele* tipuri de indicii pe care le urmăreşti, este posibil să ratezi numeroase alte oportunităţi de a-ţi accelera îndeplinirea dorinţelor. Sfatul meu este să urmăreşti îndeosebi „coincidenţele" care ţi se par întâmplătoare şi pe care nu eşti tentat să le consideri „indicii".

Există de asemenea situaţii în care primeşti „indicii" că lucrurile vor evolua în direcţia opusă celei dorite de tine. În astfel de cazuri, gândeşte-te că aceste semne ţi-ar putea indica faptul că nu ai reuşit să îţi creezi o „imagine de ansamblu" suficient de clară.

Să luăm un exemplu: să presupunem că una din dorinţele tale cele mai puternice este să te muţi din casa ta actuală într-o casă pe malul lacului. În mod evident, aceasta din urmă nu este decât un simbol al prosperităţii pe care ţi-o doreşti, dar în loc să te apropii de idealul tău, te trezeşti că suferi succesiv mai multe lovituri financiare, astfel încât nu mai ai bani nici măcar pentru a-ţi plăti facturile. În tot acest timp, tu te gândeşti cu disperare la casa de pe malul lacului, dar situaţia pare să evolueze exact în direcţia opusă celei dorite de tine.

În cele din urmă, descoperi că nu-ţi mai poţi plăti rata ipotecară şi pierzi chiar casa în care locuieşti. Este un exemplu puţin extrem, dar am dorit să îl analizăm pentru a înţelege mai bine ce se întâmplă.

În mod evident, tu ţi-ai *îndeplinit* prima parte a dorinţei, cea care se referă la părăsirea casei în care locuieşti la ora actuală. Dat fiind sistemul convingerilor tale, aceasta a fost maniera cea mai „eficientă" pe care a găsit-o Universul pentru a te scoate afară din casă, aşa cum îţi „doreai". Cine ştie? Poate că nu ai fi ajuns niciodată să te muţi într-o casă de pe malul lacului dacă nu ai fi fost „forţat" să operezi o schimbare dramatică în viaţa ta. Motivele ar putea fi multiple. Poate că ai convingerea interioară profundă că deşi ţi-ar plăcea să locuieşti într-o

casă de pe malul lacului, în realitate te simţi confortabil în casa în care locuieşti la ora actuală şi nu eşti foarte dispus să faci efortul necesar şi să îţi asumi responsabilitatea unor obligaţii financiare mai mari care ar corespunde noii rate ipotecare. De aceea, pentru a-ţi facilita schimbarea acestui mod de a gândi, Universul a acţionat scoţându-te din casa actuală.

De bună seamă, el ar fi putut acţiona şi altfel, dar maniera sa de operare depinde întru totul de nivelul rezistenţei tale interioare, care se poate opune curgerii line a evenimentelor dorite în viaţa ta. Ce suită de evenimente susţine actualul tău sistem de convingeri? Cred că înţelegi acum cât de important este să înţelegi cum operează convingerile tale subconştiente profunde. Este o ironie, căci ceea ce încerci cu atâta efort este de fapt să te întorci la natura ta primordială. Din păcate, la fel ca marea majoritate a oamenilor, tu te-ai îndepărtat enorm de cursul natural al unei vieţi trăite fără efort, făcând ceea ce te pasionează cu adevărat. În realitate, calea pe care trebuie să mergi se află chiar în faţa ta. Tot ce trebuie să faci este să optezi pentru a merge pe ea.

Aşa cum spuneam la un moment dat într-una din secţiunile anterioare, sfatul meu este să adaugi întotdeauna frazele „pentru binele tuturor celor implicaţi" şi „îmi doresc acest lucru *sau ceva mai bun*", urmărind să *simţi* adevărul acestor cuvinte. Sentimentele asociate cu aceste afirmaţii creează o vibraţie care îi permite Universului să acţioneze într-o manieră mai flexibilă, fără o canalizare foarte strictă a legilor universale. În cazul în care constaţi

că dorința nu îți este îndeplinită, sau chiar că ți se întâmplă ceva neplăcut, întoarce-te la viziunea ta inițială și la felul în care ți-ai formulat dorința în imaginație. Există cumva „implicații" ascunse în subconștientul tău care nu corespund dorinței tale propriu-zise? Dacă există, le vei atrage inclusiv pe acestea.

Poate că te gândești: „Doamne, Universul ăsta este foarte cusurgiu!" De fapt, nu este. Dimpotrivă, el este cel mai perfect mecanism de creare a realității în funcție de gândurile și de sentimentele noastre care poate exista. Cu alte cuvinte, *el îți oferă exact realitatea pe care ți-o creezi prin ceea ce gândești și prin ceea ce simți*. De aceea, tot ce trebuie să faci este să fii foarte clar atunci când emiți astfel de gânduri și de sentimente.

În cazul în care cauți „indicii", află că acestea există pretutindeni în jurul tău și că uneori ele par extrem de minore și de insignifiante.

De aceea, privește cu atenție realitatea din jurul tău, dar fără să îți faci o obsesie din asta. Bucură-te de semnele pe care le primești și urmează-ți întotdeauna intuiția.

Pe măsură ce te vei perfecționa, nu va mai trebui să faci un efort de concentrare chiar atât de mare. Sistemul convingerilor tale se va schimba în timp, iar procesul ți se va părea din ce în ce mai natural. Atunci când ți se pare că sesizezi un indiciu, dar nu știi cum să procedezi ținând cont de el, liniștește-ți mintea și întreabă-te: „Ce *doresc* să fac ținând cont de acest indiciu?" Acționează apoi în consecință.

Ideile sunt alcătuite din Energie şi îţi trec prin minte dintr-un motiv bine determinat

Chiar dacă la prima vedere acest concept ţi se pare puţin cam ezoteric, dacă vei începe să înţelegi din ce în ce mai limpede natura energetică a Universului vei realiza că el se integrează perfect în aceasta.

Nu ţi s-a întâmplat niciodată să vezi un film care să reflecte perfect o idee sau un scenariu care ţi-au trecut anterior prin minte?

Nu te-ai gândit niciodată la o invenţie pentru ca peste ceva timp aceasta să apară pe piaţă, creată de altcineva?

Nu ai „scris" niciodată o carte în minte, fără a o pune pe hârtie, pentru a o descoperi apoi într-o librărie, scrisă de altcineva?

Acum că ştii ceva mai multe despre Energie şi despre Legea Atracţiei, poţi înţelege mai uşor ce s-a întâmplat:

1. Unul din scenariile *posibile* constă în a fi autorul efectiv al respectivei idei, pe care ai dezvoltat-o în mintea ta (făcând-o să devină astfel din ce în ce mai reală), dar fără să o transpui efectiv în practică. Odată creată, ideea ta nu a mai putut fi ştearsă, aşa că a continuat să plutească în spaţiul virtual al ideilor, până când altcineva a intrat în rezonanţă cu energia ei şi a captat-o în conştiinţa

sa! Spre deosebire de tine, el a transpus-o însă în practică şi a manifestat-o în planul fizic.

2. Alternativ, este posibil ca lucrurile să se fi petrecut exact pe dos. Ideea i-a venit altcuiva, dar acesta nu a făcut nimic pentru a o transpune în practică, aşa că tu ai atras-o prin rezonanţă, convins fiind că este ideea *ta*. În realitate, ea exista deja în spaţiul virtual al ideilor. Tu doar ai *experimentat-o,* ajungând la concluzia că îţi aparţine. Un lucru este sigur: tu eşti cel care a atras-o! Nu ţi s-a întâmplat niciodată să te trezeşti că te gândeşti la o idee fără să ştii exact de unde a apărut ea şi cum de ţi-a trecut prin minte? Acum cred că înţelegi cum este posibil să se întâmple aşa ceva!

Dacă ai început să înţelegi acest mecanism, rămâne întrebarea: ce ai de gând să faci în continuare?

Mai întâi de toate, trebuie să înţelegi că ideile care îţi sunt inspirate reprezintă oportunităţi de a-ţi îndeplini dorinţele. Ele ajung întotdeauna la tine la momentul cel mai oportun, aşteptând exact atât timp cât este necesar pentru ca tu să acţionezi şi să îţi îndeplineşti dorinţele. Dacă nu acţionezi în intervalul de timp respectiv, este posibil ca ideea să plece mai departe, în mintea unei alte persoane care rezonează cu ea. Tu vei rămâne doar cu

„amintirea reziduală" a ideii care ţi-a venit cândva, dar pe care nu ai transpus-o în practică. De aceea, atunci când constaţi că *altcineva* a fructificat această idee, îţi spui: „Hei, asta era ideea *mea!*"

În ce constă aşadar lecţia pe care trebuie să o înveţi? Dacă ai o idee, transpune-o în practică. Dacă nu faci acest lucru, tu rişti să ratezi o oportunitate de a-ţi îndeplini dorinţele. De bună seamă, acest lucru presupune să îţi fi creat o viziune asupra vieţii dorite şi să fi lucrat pentru îndeplinirea anumitor dorinţe în acord cu ea.

Dacă *nu* lucrezi pentru îndeplinirea unei dorinţe, ideile care îţi trec prin minte nu fac decât să te adâncească şi mai mult în realitatea pe care ţi-o creezi *inconştient*. Acesta este un alt motiv pentru a visa la scară mare şi în mod intenţionat la lucrurile pe care ţi le doreşti cu adevărat în viaţă. Indiferent că daci acest lucru conştient sau inconştient, realitatea este că tu îţi creezi singur realitatea în care trăieşti.

Doresc să îţi reamintesc o dată în plus că ideile nu sunt altceva decât o formă de energie. În funcţie de durata şi de intensitatea focalizării tale asupra lor, energia lor tinde să devină din ce în ce mai puternică. Orice idee are scopul de a deveni manifestă! Opţiunea ta este de a deveni sau nu un canal de manifestare a ei în lumea fizică. Poate că Universul a stabilit că această idee reprezintă cea mai eficientă modalitate de a-ţi îndeplini obiectivele. De aceea, tu poţi opta pentru a profita de această oportunitate sau pentru a-ţi lăsa Egoul să îţi ofere o mie

de motive pentru care nu poţi sau nu trebuie să o transpui în practică. Ambele opţiuni sunt la fel de valabile. Depinde numai de tine să creezi realitatea pe care ţi-o doreşti, atunci când doreşti!

Este fiecare gând care îţi trece prin minte un indiciu primit de la Univers? Probabil că nu (deşi reprezintă totuşi un indiciu al vibraţiei pe care o emiţi). Cred totuşi că înţelegi la ce fel de gânduri mă refer atunci când vorbesc de indicii. Cele care ţi se par inspirate… care te umplu de entuziasm… sau care te urmăresc multă vreme, ori chiar te obsedează.

Acestea sunt ideile încărcate de putere.

Apropo, nu înseamnă că dacă ai o idee inspirată ştii automat ce ai de făcut. Important este să ţi-o asumi şi să te identifici cu ea, ca şi cum aceasta s-ar fi petrecut deja în planul fizic. În continuare, lasă *Universul* să îţi prezinte şi alte detalii referitoare la ce ai de făcut.

Spre exemplu, nu trebuie să îţi imaginezi de unde vei face rost de bani pentru a construi un prototip nou pornind de la o idee pe care ai avut-o. Nu trebuie să îţi faci griji că scenariul de film pe care îl ai în minte îţi va fi „furat" de Steven Spielberg. De fapt, nu trebuie să îţi faci niciun fel de griji. Limitează-te să te *identifici* cu ideile tale, iar Universul va continua să îţi indice calea pe care o ai de parcurs.

Nu complica inutil lucrurile încercând să intelectualizezi întregul proces de la început şi până la sfârşit. Te asigur că Universul îţi va furniza un plan mult mai bun decât cel pe care îl poate concepe mintea ta.

Ştiu că este greu să cedezi controlul într-o măsură atât de mare, chiar dacă ai vrea. Egoul tău intră automat în panică atunci când încerci să faci acest lucru! Chiar şi aşa, continuă să îţi manifeşti intenţia. Chiar dacă nu poţi ceda în totalitate controlul asupra procesului de manifestare, cel puţin *pretinde* că nu ai nicio problemă de acest fel. Este un truc aparent minor, dar vei fi uimit de eficacitatea sa.

Aşadar, dacă îţi vine o idee care te umple de entuziasm, nu te limita să te gândeşti tot timpul la ea. Adaugă-i energia ta imaginându-ţi că s-a materializat deja şi că a avut un succes răsunător. Lasă apoi lucrurile să decurgă de la sine, fără să-ţi faci prea multe griji. Continuă să acţionezi pe măsură ce îţi vin idei.

Te asigur că aceste idei *îţi vor veni*. Nu trebuie să le forţezi în această direcţie, căci în acest fel nu vei face decât să le blochezi sau le vei recunoaşte mai greu.

Dacă începi acest proces şi te trezeşti literalmente *bombardat* cu idei, care se propagă în rândul celorlalţi oameni mai rapid decât ţi-ar permite timpul să acţionezi, alege-o pe cea care te atrage cel mai mult şi transpune-o în practică. Detaşează-te de celelalte idei sau lasă-le o vreme în suspensie.

Este posibil să îi spui Universului: „Îmi doresc cutare lucru", iar acesta să te bombardeze literalmente cu posibilităţi de a-ţi îndeplini dorinţa. Alege una dintre ele, iar Universul te va ajuta să mergi în continuare pe calea aleasă (cu menţiunea că este posibil să te călăuzească în direcţii neaşteptate, pe care nu le întrevezi la ora actuală).

Important este că mai devreme sau mai târziu îţi vei vedea dorinţa îndeplinită.

Tot ce trebuie să faci este să alegi calea prin care poţi ajunge la această destinaţie. Nu există alegeri „greşite". *Toate* alegerile te pot conduce la destinaţie într-o manieră la fel de eficientă, în funcţie de alegerile pe care continui să le faci de-a lungul căii.

În faţa tuturor dovezilor

Una din întrebările care mi se pun cel mai des este şi una la care răspunsul nu este deloc uşor de dat. Nu că ar fi vorba de ceva complicat, dar oamenilor le vine greu să accepte şi să implementeze acest răspuns. Întrebarea ar putea fi formulată cam aşa:

„Ştiu că trebuie să ne gândim la faptul că suntem bogaţi, dar cum aş putea face acest lucru când întreaga realitate înconjurătoare îmi aminteşte că nu sunt? Am mai multe facturi decât bani, aşa că îmi vine greu să mă simt bogat în momentul de faţă."

Atunci când îmi spun astfel de lucruri, oamenii se aşteaptă să le spun un secret ascuns pe care nu li l-am divulgat încă, sau o „scurtătură" la calea pe care le-am indicat-o, deşi principiile Legii Atracţiei sunt cât se poate de simple.

Ei bine, nu există o astfel de scurtătură, iar calea nu poate fi simplificată mai mult. Ea se rezumă la această metodă: trebuie să *te simţi* bogat.

Ştiu că este mai uşor de zis decât de făcut, dar asta este.

Tu ţi-ai petrecut *întreaga viaţă* integrând în conştiinţa ta convingeri şi sentimente care au atras în viaţa ta actuală situaţia curentă cu care te confrunţi. Dacă „lipsurile" te înconjoară de pretutindeni, acest lucru se datorează faptului că ai jucat ani la rând după regulile jocului inventate de alţii. Ai acceptat mentalitatea larg răspândită că „nu există de ajuns pentru toată lumea", iar acest mod de a gândi a devenit o convingere adânc implementată în conştiinţa ta, respectiv un sentiment prevalent care atrage în viaţa ta circumstanţele care susţin această convingere.

Mesajul cărţii de faţă este că a sosit timpul să atragi o altfel de realitate. Nu este suficient să repeţi la infinit *mantra* „Sunt bogat. Trăiesc în abundenţă şi mă bucur de viaţă" în timp ce te uiţi la teancul de facturi pe care simţi că nu le poţi plăti.

Dacă procedezi astfel, nu faci decât să îţi pierzi timpul. În pofida afirmaţiilor rostite, *sentimentele* şi *emoţiile* tale emană o vibraţie complet diferită. Acest lucru se repetă ori de câte ori afirmi ceva în care nu crezi.

De altfel, dacă eşti focalizat asupra lipsurilor, cel mai probabil există în conştiinţa ta un aspect care afirmă că: „Toată povestea asta în care ‚trebuie să te simţi bogat' nu funcţionează. Am încercat totul, dar nimic nu s-a adeverit. Este de-a dreptul ridicol! Ce sper că se va întâmpla?"

Dacă te trezeşti că îţi spui astfel de lucruri, ar trebui să devii conştient de ceea ce faci şi să îţi asumi responsa-

bilitatea. Problema nu este că Legea Atracţiei nu funcţionează în cazul tău, ci că o încetineşti tu însuţi.

Este foarte important să înţelegi că Legea Atracţiei nu poate fi *încălcată* vreodată. Dacă nu te bucuri de realitatea pe care ţi-o doreşti, acest lucru se datorează exclusiv faptului că vibraţia ta predominantă atrage o altfel de realitate. Este cât se poate de simplu.

Ce poţi face în acest caz?

Gândeşte-te că nu te-ai născut cu o mentalitate a lipsei. Aceasta ţi-a fost predată în anii în care te-ai format, iar tu ai învăţat-o pur şi simplu. Mediul în care ai trăit a susţinut această convingere, dar numai din cauza sentimentelor predominante ale *celor din jurul tău*. De vreme ce nu ai cunoscut o altă realitate, cum ai putea crede în abundenţa nelimitată şi infinită?

Prin acceptarea sistemului lor de convingeri şi prin contemplarea realităţii în care ai crescut, creată de *ceilalţi, nu de tine,* tu ţi-ai *sincronizat* vibraţiile personale cu vibraţiile lor şi ţi le-ai asumat. Ai devenit astfel propriul tău magnet pentru lipsuri şi ai rămas în permanenţă pe aceste coordonate.

Cât timp durează să schimbi această viziune asupra lumii? În esenţă, depinde numai de tine. Ştiu că toată lumea afirmă că *Universul* este cel care decide când şi cum se vor manifesta dorinţele tale, dar acest lucru depinde direct de vibraţiile pe care le emiţi. Universul îţi furnizează realitatea pe care o atragi magnetic în viaţa ta prin vibraţiile tale.

Să luăm un exemplu:

Să presupunem că ai o datorie de 30.000 de dolari.

Primul lucru pe care trebuie să îl faci este să îţi asumi responsabilitatea pentru atragerea acestei datorii. Mai mult decât atât, te-ar ajuta enorm dacă te-ai putea simţi profund recunoscător pentru această datorie, pornind de la premisa că aceasta reprezintă răspunsul cel mai adecvat al Universului la vibraţia pe care ai emis-o până acum. Cu alte cuvinte, ea îţi demonstrează că Universul nu greşeşte niciodată, ci îţi oferă exact ceea ce îi „ceri" (prin vibraţiile pe care le emiţi)! Ţinând cont de acest lucru, ai deplina libertate de a emite o vibraţie complet diferită!

Şi încă un lucru: tu ai atras această datorie pe multiple nivele şi cel mai probabil ani la rând. De aceea, simpla repetare a unei afirmaţii legată de o pretinsă „bogăţie", nesusţinută de *sentimentul* că eşti bogat, nu pare deloc convingătoare în urechile Universului, care aude ceva de genul:

„Sunt bogat… Sunt bogat… Îmi pot plăti cu uşurinţă facturile", simultan cu fraza:

„Am o datorie de 30.000 de dolari… Am o datorie de 30.000 de dolari… Am o datorie de 30.000 de dolari… Cum o să plătesc această datorie?"

Cu alte cuvinte, în mintea ta se derulează două conversaţii diferite, şi cel mai probabil cea căreia îi corespund emoţiile cele mai puternice este *cea de-a doua*, referitoare la datorii, pentru că aceasta este experienţa ta directă actuală.

Ce se întâmplă în acest caz? În mod evident, tu atragi din ce în ce mai multe motive de stres, temeri, griji şi cel

mai probabil din ce în ce mai multe datorii, căci aceasta este realitatea cu care te afli în rezonanţă.

Aşadar, nu se pune problema că Legea Atracţiei nu funcţionează în cazul tău. Ea funcţionează perfect, dar nu în sensul pe care ţi-l doreşti la nivel conştient.

Ce poţi face în acest caz?

În mod evident, secretul în cazul de faţă este să aplici tehnica de eliminare. Toate aceste gânduri şi emoţii negative care te asaltează nu sunt altceva decât dovada rezistenţei interioare pe care o emiţi. De aceea, aplică la infinit tehnica de eliminare, până când începi să obţii rezultate!

Momentul este ideal pentru a practica Meditaţia Experimentală descrisă mai devreme în această carte. Dintre toate tehnicile pe care le recomand în programul meu „Bogăţie dincolo de raţiune", aceasta este cea despre care primesc cele mai multe relatări pozitive. De aceea, îţi recomand insistent să îţi faci din ea o practică zilnică, căci te va ajuta să *devii extrem de magnetic* în perioada în care o vei folosi. Cu cât o vei practica mai des, cu atât mai uşor îţi va fi să simţi că poţi obţine ceea ce îţi doreşti şi să te gândeşti din ce în ce mai rar la lucrurile pe care nu ţi le doreşti. Această vibraţie va continua să se acumuleze în tine, până când balanţa energetică va înclina în partea opusă celei pe care o indică la ora actuală.

În acest scop, mai trebuie însă să faci câteva lucruri:

Pe de o parte, fereşte-te să cazi din nou în capcana grijilor şi a temerilor legate de bani. Atunci când ieşi din

starea minunată pe care ţi-o transmite experimentarea virtuală a dorinţei tale, indiferent cât de mult sau de puţin a durat aceasta, sugestia mea este să îţi exprimi recunoştinţa pentru ceea ce ai simţit! În plus, manifestă-ţi recunoştinţa pentru toate lucrurile de care dispui în momentul de faţă, pornind de la premisa că ele au devenit parte integrantă din experienţa ta prin puterea magică a Legii Atracţiei. Dacă mai ai emoţii sau convingeri negative reziduale, practică EFT sau o altă tehnică de eliminare până când constaţi că acestea dispar sau scad în intensitate.

Pe de altă parte, nu trebuie să uiţi că ai *declanşat* un trend într-o altă direcţie, şi chiar dacă nu te-ai simţit prosper decât pentru câteva momente, *ai pus în mişcare forţe magnetice* care vor atrage în viaţa ta toate circumstanţele care te vor ajuta să experimentezi din ce în ce mai mult acest sentiment, în măsura în care le vei *îngădui* în viaţa ta şi nu le vei respinge prin gândurile tale negative.

Ce poţi face însă până atunci cu datoriile, mai ales dacă nu ai bani pentru a le plăti?

Chiar aşa, ce *poţi* face? Dacă nu ai bani, nu ai bani, şi basta! Grijile nu vor rezolva nimic în acest caz. Ştiu că pare natural şi logic să îţi faci griji, dar acest lucru se datorează exclusiv faptului că aşa ai fost învăţat să reacţionezi. Mintea ta s-a deprins să asocieze tot felul de lucruri groaznice cu incapacitatea de a plăti o factură. Realitatea este că acesta este unicul motiv pentru care atragi aceste lucruri.

Plăteşte atât cât poţi şi simte o stare de recunoştinţă pentru că poţi face acest lucru, conştient că abundenţa te aşteaptă după colţ. Nu-ţi pierde inutil timpul făcându-ţi griji, care reprezintă o energie negativă, ci focalizează-te asupra creării unei viziuni a prosperităţii în care faci exact ceea ce îţi doreşti. Aceasta este cea mai bună investiţie a timpului tău.

Calitatea care te poate ajuta cel mai mult atunci când te afli în plină criză financiară este creativitatea. Teama şi grijile au capacitatea de a ucide în faşă creativitatea. De aceea, trebuie să aplici toate tehnicile pe care le ai la dispoziţie pentru a elimina aceste sentimente.

Ştiu că nu este întotdeauna uşor, dar ce dacă? Asta nu înseamnă că nu trebuie să încerci. La urma urmelor, alternativa la folosirea Legii Atracţiei pentru modelarea unei vieţi diferite este găsirea a tot felul de pretexte pentru a-ţi justifica faptul că aceasta nu funcţionează în cazul tău. Dacă nu *pare* să funcţioneze, singurul vinovat eşti *tu*. Pentru ca ea să înceapă să funcţioneze aşa cum îţi doreşti, trebuie să te angajezi să schimbi lucrurile din viaţa ta, *indiferent cât de mult durează acest proces*.

În acest scop, ai nevoie de practică. Nu este suficient însă să practici anumite mişcări sau să repeţi anumite afirmaţii de genul: „Sunt bogat". În sine, aceste cuvinte nu au cine ştie ce semnificaţie sau putere în cazul tău. Descoperă ce anume îţi doreşti cel mai mult, generează sentimentele pozitive asociate cu această dorinţă şi focalizează-te asupra lor cât mai frecvent de-a lungul zilei. Supraveghează-ţi în permanenţă atenţia conştientă, căci

ea este cea care atrage circumstanţele din viaţa ta, indiferent dacă acestea sunt plăcute sau neplăcute.

Optează în mod deliberat pentru a-ţi focaliza atenţia asupra gândurilor fericite, şi fă acest lucru cât mai frecvent, căci în acest fel vei accelera enorm procesul. Aşa operează Legea Atracţiei, de fiecare dată.

Legea Atracţiei, ştiinţa şi religia

Suntem norocoşi că trăim într-o epocă în care informaţiile legate de Legea Atracţiei au ajuns în sfârşit la mase. Învăţăturile fizicii cuantice au contribuit decisiv la scoaterea acestor principii din cercurile metafizice sau New Age restrânse şi la popularizarea lor. Opoziţia adresată celor care le popularizează continuă să rămână însă foarte mare.

Deşi s-au făcut progrese uriaşe în înţelegerea aspectelor ştiinţifice ale Legii Atracţiei, nu există încă suficiente studii tradiţionale pentru a-i satisface pe cei care nu cred nimic decât dacă există suficiente cercetări care să confirme informaţiile comunicate.

De bună seamă, dacă toţi oamenii ar gândi astfel, nu ar mai exista niciun progres ştiinţific. La urma urmelor, marile salturi ale ştiinţei s-au datorat teoriilor şi ideilor intuitive, nu celor deja confirmate.

De-a lungul istoriei, cei care au adus cele mai mari revelaţii în ştiinţă au fost vizionarii şi pionierii, oameni

care au fost ridiculizaţi la vremea lor, dar care şi-au susţinut viziunea legată de ceea ce credeau ei a fi adevărat.

Popularitatea enormă a filmului *Secretul* nu a făcut decât să le dea apă la moară scepticilor şi criticilor. Mass-media oficială a început pe loc să discrediteze mesajul filmului. Din fericire, au existat şi voci care nu s-au alăturat corului general. Unul din factorii care au contribuit cel mai mult la explozia de popularitate a filmului a fost faptul că producătorii şi protagoniştii acestuia au apărut de două ori la *Show-ul lui Oprah Winfrey*.

Vestea cea „bună" este că cu cât opoziţia este mai mare, cu atât mai populară devine o teorie. Acest tipar poate fi regăsit de-a lungul întregii istorii. Dacă îi spui cuiva că viaţa sa se va schimba ca prin magie, într-un mod aproape miraculos, se vor găsi întotdeauna destui oameni care să se opună furibunzi acestei concepţii. Din fericire, mesagerii moderni nu mai au parte de soarta celor de acum 2.000 de ani!

Sunt uşor subiectiv atunci când afirm aceste lucruri, căci eu sunt unul din mesagerii Legii Atracţiei. Din fericire, există şi alţii, şi nu doar cei care au apărut în filmul *Secretul*. Atenţia focalizată asupra lor este enormă, iar programele de televiziune care „dezbat" argumentele pro şi contra Legii Atracţiei sunt din ce în ce mai numeroase. Personal, nu mă număr printre participanţii la astfel de dezbateri, pentru simplul motiv că nu cred că este vorba de un subiect supus dezbaterii. Pe de altă parte, cine se ocupă cu astfel de lucruri nu face decât să atragă noi şi noi argumente pro şi contra. În plus, în

mass-media televizată există o regulă care impune vorbitorului să se limiteze la 30 de secunde pentru a răspunde la o întrebare, iar moderatorul are ultimul cuvânt şi poate orienta conversaţia aşa cum doreşte pentru a-şi susţine poziţia. Nu vreau să spun cu asta că îi condamn. La urma urmelor, aceasta este slujba acestor oameni. Personal, sunt specializat în mass-media, aşa că înţeleg foarte bine de ce procedează ei aşa, dar optez pentru a nu juca acest joc.

Eu nu sunt un evanghelist al Legii Atracţiei şi nu încerc să forţez pe nimeni să creadă în principiile acesteia. Rolul pe care mi l-am asumat constă în facilitarea procesului de învăţare, de înţelegere şi de implementare a acestor principii în viaţa celor care rezonează cu ele, sau cel puţin care sunt suficient de deschişi pentru a încerca să le înţeleagă. Această activitate mă umple de bucurie. Încercarea de a convinge cu orice preţ pe altcineva necesită un efort pe care nu îl consider justificat. Nu vreau să spun cu asta că nu aş putea schimba opinia unui om care ar asculta cu atenţie ceea ce am de spus, ci doar că nu îmi propun să schimb pe nimeni care nu doreşte să fie schimbat. Un astfel de efort ar însemna o folosire nelalocul ei a energiei şi m-ar scoate din fluxul lucrurilor pe care îmi place cu adevărat să le fac.

Prin însăşi natura muncii mele, dovezile referitoare la adevărul Legii Atracţiei abundă în viaţa mea. Cea care mă convinge însă cel mai tare rămâne cunoaşterea intuitivă, care nu poate fi exprimată în cuvinte, dar care îmi penetrează fiecare por al fiinţei mele. De altfel,

există mii de oameni, poate milioane, care cred același lucru. Eu nu am nevoie de un jurnal științific care să-mi confirme că Legea Atracției operează în viața noastră, la fel cum nu am nevoie de un articol științific care să-mi confirme că am nevoie de oxigen pentru a supraviețui. Există o cunoaștere inerentă care funcționează indiferent dacă este susținută sau nu prin articole și studii științifice.

Exact la fel se petrec lucrurile în privința Legii Atracției. Aceasta operează în viața tuturor entităților care există în Univers, fie ele vii sau nevii (după criteriile noastre). Aceasta este pur și simplu maniera în care operează Energia. Indiferent dacă credem sau nu în ea, Legea Atracției continuă să ne guverneze întreaga viață.

De bună seamă, dacă nu crezi în ea, tu atragi în viața ta toate dovezile necesare pentru a-ți confirma această convingere, și ironia sorții face ca cea care îți prezintă aceste dovezi să fie chiar Legea Atracției. Există oameni care nu vor înțelege niciodată acest lucru… pentru simplul motiv că nu își *doresc* să înțeleagă. Cu alte cuvinte, ei nu își cultivă rezonanțele necesare pentru a înțelege cum funcționează această lege, așa că opun rezistență oricăror dovezi care le-ar putea infirma poziția.

În aceste condiții, este puțin probabil că vom vedea curând apariția unor studii științifice referitoare la Legea Atracției care să fie absolut concludente și satisfăcătoare pentru toată lumea. Există studii care dovedesc că rezultatele experimentelor depind de cei care le observă.

Există chiar o carte, intitulată *Universul holografic* şi semnată de Michael Talbot, pe care merită să o citeşti, căci conţine numeroase studii extrem de interesante referitoare la acest subiect.

Dat fiind că Legea Atracţiei reacţionează la vibraţia individuală, este posibil ca doi oameni de ştiinţă care încearcă să demonstreze experimental funcţionarea Legii Atracţiei în aceleaşi condiţii să obţină rezultate diametral opuse, în funcţie de convingerile lor. Dacă unul dintre ei porneşte de la premisa că Legea Atracţiei este adevărată şi nu opune rezistenţă acestui proces, el va atrage rezultate complet diferite de cele obţinute de cel de-al doilea, care nu crede în aceste principii şi care le opune o rezistenţă vehementă. Fiecare din cei doi va atrage în experienţa sa numai acele lucruri care corespund energetic cu frecvenţa sa de vibraţie.

Personal, am o minte foarte analitică şi nu accept decât lucrurile care pot fi dovedite, dar am primit de-a lungul vieţii nenumărate dovezi care m-au convins de mecanismul de operare al acestei legi. Acest lucru este valabil pentru toţi adepţii Legii Atracţiei. Din acest punct de vedere, aceştia sunt cu un pas înaintea ştiinţei, ca să spunem aşa. Cine ştie? Poate că va veni o zi în care ştiinţa va dovedi existenţa acestei legi cu argumente capabile să îi satisfacă pe toţi oamenii, la fel ca atunci când a reuşit să dovedească faptul că Pământul este rotund după secole întregi de lipsă de credinţă (chiar şi după ce au dovedit acest lucru, oamenii de ştiinţă au continuat să fie consideraţi „nebuni" multă vreme!).

Probabil că acel moment va fi unul important pentru umanitate, dar nu te obligă nimeni să aştepţi până atunci pentru a pune în practică aceste principii.

O altă provocare cu care se confruntă promotorii Legii Atracţiei (în măsura în care optează pentru acest lucru) se referă la numărul mare de oameni care au făcut din ea o chestiune religioasă, sau mai precis care consideră că această lege se opune convingerilor lor teologice, indiferent în ce constau acestea.

În realitate, aceşti oameni pur şi simplu nu ascultă ce li se spune. Ei aud mesajul că noi ne putem modela viaţa aşa cum dorim şi trag concluzia că acesta îl exclude complet pe Dumnezeu din această ecuaţie a manifestării. În realitate, noi susţinem exact opusul acestei afirmaţii.

Ce-i drept, în programul nostru intitulat „Bogăţie dincolo de raţiune", noi nu folosim cuvântul „Dumnezeu", dar facem acest lucru numai din respect pentru cei care nu rezonează în mod particular cu religia sau care folosesc o terminologie diferită pentru forţa care a creat Universul. Asta nu înseamnă însă că învăţătura legată de Legea Atracţiei îl exclude în vreun fel pe Creatorul Universului, indiferent cum l-am numi. Dimpotrivă, ce altă manieră mai bună de a-l slăvi pe Dumnezeu avem decât să ne folosim plenar de darurile cu care ne-a înzestrat acesta? Ca să folosim un exemplu simplist, ar fi ca şi cum i-aş da fiului meu un set de materiale de construcţie, dar acesta ar refuza să construiască ceva cu ele, sub pretextul că *eu* sunt responsabil pentru întregul proces de creaţie, deşi *dorinţa mea* este să îl văd exprimându-şi

creativitatea, motiv pentru care i-am şi dat materialele de construcţie respective. Ştiu că exemplul este simplist, dar sper că am reuşit să mă fac înţeles.

Adresându-mă celor care cred că Legea Atracţiei îl ignoră pe Dumnezeu sau nu îi acordă niciun credit acestuia, doresc să le spun următorul lucru: maniera în care operează această lege se datorează *tocmai* forţei creatoare care a manifestat Universul. De aceea, cea mai bună manieră de a onora această forţă constă în a fi cei care suntem cu adevărat şi în a ne folosi de toate darurile cu care am fost înzestraţi. Chiar dacă nu toţi oamenii o vor onora în mod similar, după părerea mea cea mai eficientă manieră de a face acest lucru constă în a fi tu însuţi şi în a da curs pasiunilor şi talentelor tale.

Atunci când vorbim despre Legea Atracţiei, noi vorbim despre o lege extrem de puternică pe care a instituit-o Creatorul Universului, care ne permite să ne trăim viaţa la potenţialul ei maxim. Ce altă intenţie ar fi putut avea sursa acestei creaţii? La ce ne-ar folosi dorinţele, imaginaţia şi visele noastre dacă nu le-am urmări şi dacă nu am încerca să le punem în practică?

Toate aceste lucruri devin posibile numai prin inteligenţa infinită a Creatorului universal. Niciun principiu pe care îl descriu cei care vorbesc despre Legea Atracţiei nu se opune învăţăturilor teologice tradiţionale. De bună seamă, în rândul susţinătorilor tuturor religiilor au existat şi vor exista de-a pururi extremişti care nu vor crede decât ceea ce doresc să audă. Personal, nu am nicio problemă cu asta. Aşa cum spuneam, eu nu doresc să schimb

cu forţa credinţa nimănui, cu atât mai mult cu cât cred cu toată convingerea că legea pe care o predau eu (şi alţii ca mine) nu depinde oricum de credinţa religioasă. Este ca şi cum am încerca să explicăm forţa gravitaţiei… o altă lege operată de forţa creatoare în care nu trebuie neapărat să credem şi pe care nu trebuie neapărat să o înţelegem pentru a ne afla sub influenţa ei. Legea Atracţiei este însă o lege complet diferită de aceste legi fizice ale naturii, căci ne conferă o putere personală pe care nu credeam că o avem, cunoaştere care a fost ocultată foarte mult timp pe această planetă, motiv pentru care filmul a şi fost intitulat *Secretul*. Adevărul este că Legea Atracţiei a fost cunoscută de mii de ani pe Pământ, dar NU de către marea majoritate a oamenilor.

De aceea, eu cred că ne aflăm într-un moment dintre cele mai interesante ale istoriei umanităţii. Adevărul a început să iasă la iveală, iar oamenii fie îl acceptă şi îl integrează în viaţa lor, fie îl resping şi îi opun rezistenţă. Speranţa mea este că un număr din ce în ce mai mare de oameni vor începe să rezoneze cu el, înţelegând că menirea noastră pe acest Pământ este tocmai aceea de a ne explora pasiunile şi de a contribui cu valoarea noastră supremă la bunul mers al acestui Univers, participând astfel la progresul şi la evoluţia generală a umanităţii. În acest scop, nouă ne stau la dispoziţie cele mai minunate daruri şi un potenţial nelimitat, iar Universul în care trăim este prin excelenţă unul al abundenţei. Înţelegerea acestor adevăruri ne poate ajuta în sfârşit să le implementăm în viaţa noastră.

Dacă nu rezonezi cu acest mesaj sau dacă îi opui rezistenţă, sfatul meu este să fii împăcat cu acest lucru, dar şi să reflectezi asupra ridiculizării şi criticării unei teorii care are în mod evident un impact pozitiv extrem de puternic asupra oamenilor, chiar dacă nu şi asupra *ta*.

Rugăciunea şi Legea Atracţiei

Există vreo legătură între rugăciune şi Legea Atracţiei?

Personal, definesc rugăciunea astfel: „O comunicare sau o comuniune intenţionată cu Dumnezeu", indiferent cum îl numeşti pe acesta din urmă. Îi poţi spune la fel de bine Sursa, Universul sau îi poţi da un alt nume care te face să te simţi confortabil.

Am folosit cuvântul „intenţionată" în această definiţie deoarece convingerea mea este că noi comunicăm în permanenţă cu Universul, dat fiind că facem parte integrantă din el. Noi nu ne putem separa de Univers, căci nu ne putem ascunde vibraţia personală de acesta. Indiferent ce simţim sau gândim, noi emitem această vibraţie, iar Universul ne răspunde la ea. Nimeni nu poate împiedica această formă de comunicare.

De aceea, noi comunicăm în permanenţă cu Universul, cerându-i diferite lucruri, chiar dacă nu facem acest lucru în mod intenţionat. În fiecare clipă din fiecare zi, noi îi „cerem" Universului ceva, căci emitem întotdeauna o vibraţie la care acesta reacţionează.

Pe de altă parte, rugăciunea este o practică a emiterii unei vibraţii intenţionate, care poate lua forme multiple.

De pildă, ne putem înclina capul, ne putem uni palmele, ne putem încrucișa picioarele și putem adopta o poziție de meditație, după care ne direcționăm gândurile și sentimentele către un scop specific. Putem cere ceva sau ne putem exprima recunoștința.

Consider totuși important să înțelegi că rugăciunea nu este cu nimic mai magică decât orice al moment al zilei. Nu se pune problema că Dumnezeu sau Universul ignoră toate vibrațiile noastre atât timp cât nu le prefațăm cu gândul: „Bun, acum mă rog."

Pe de altă parte, este posibil să ne schimbăm în mod semnificativ frecvența de vibrație atunci când ne rugăm. De pildă, este posibil să devenim mai focalizați, să creăm un sentiment de reverență sau de devoțiune, care ne schimbă automat frecvența de vibrație, și implicit realitatea pe care o atragem în viața noastră.

Din acest punct de vedere, rugăciunea poate fi într-adevăr o stare de spirit extrem de magnetică, dar realitatea pe care o atrage ea depinde totuși de sentimentele pe care le emiți.

Astfel, dacă te rogi într-o stare de disperare, spunând: „Doamne, situația mea financiară este teribilă. TREBUIE să mă ajuți; dacă nu, sunt pierdut", Universul îți va răspunde la vibrația emisă, *la fel ca întotdeauna,* iar tu vei atrage o realitate care îți va perpetua starea financiară care te umple de disperare.

Puterea rugăciunii este foarte bine documentată și nu trebuie cauți prea mult ca să găsești dovezi ale miracolelor aparente ce se pot petrece în urma rugăciunii. Totuși,

doresc să precizez din nou că Universul furnizează aceste miracole numai ca răspuns la vibraţia emisă de cel care se roagă.

Spre exemplu, dacă te rogi pentru o persoană bolnavă (care îşi doreşte la rândul ei să se vindece), nu ar trebui să foloseşti expresii de genul: „Doamne, te rog, vindecă-l pe John de această boală cumplită… căci nu suport gândul de a-l pierde." Cultivă mai degrabă o vibraţie aflată la unison cu vindecarea, folosind expresii de genul: „Îţi mulţumesc, Doamne, pentru starea de sănătate şi de vitalitate perfectă care coboară asupra lui John în momentul de faţă. Sunt fericit că se simte mai bine şi mă simt recunoscător pentru acest lucru."

Vibraţia acestor cuvinte atrage starea de sănătate, în timp ce prima „rugăciune" focalizează şi mai puternic energia asupra bolii.

Doresc să insist asupra faptului că tu te afli în permanenţă într-o stare de rugăciune, chiar dacă nu în mod intenţionat. Dacă iei decizia de a te ruga în mod intenţionat, este foarte important să fii conştient de cuvintele pe care le rosteşti, dar mai ales de emoţiile cu care le încarci, căci puterea acestora de atracţie poate deveni foarte mare atunci când eşti intens focalizat asupra lor.

De aceea, dacă obişnuieşti să te rogi, află că rugăciunile sunt ascultate întotdeauna de Inteligenţa Universală, care le răspunde însă în acord cu ordinea divină (cu legea). De aceea, înţelegerea acestei legi te va ajuta să te rogi într-o manieră mult mai eficientă.

Zeciuiala și dăruirea

Unul din subiectele cele mai controversate comentat adeseori în asociere cu Legea Atracției este cel al zeciuielii. Foarte mulți oameni care predau Legea Atracției afirmă că zeciuiala este o metodă de atragere a abundenței. Subiectul ridică însă o serie de întrebări.

De ce ar trebui să oferi de pomană o zecime din tot ceea ce câștigi? Ce se întâmplă dacă nu faci acest lucru? De ce ar trebui să ne oprim la doar 10%? De ce cred unii oameni că ar trebui să ne așteptăm să primim înapoi de zece ori ceea ce dăruim?

Tot ceea ce știm despre zeciuială ne-a fost transmis de-a lungul istoriei. Foarte multe religii și organizații spirituale insistă asupra importanței dăruirii a 10% din veniturile noastre fie pentru a ajuta respectivele organizații să își continue activitatea spirituală, fie ca plată pentru Dumnezeu, fie în alte scopuri.

Ce legătură există însă între zeciuială și Legea Atracției? Putem vorbi de o conexiune directă?

Mai întâi de toate, aș dori să fac o distincție între „zeciuială" și simpla dăruire.

În esență, zeciuiala înseamnă oferirea a 10% din veniturile personale sursei creșterii tale spirituale. Această definiție este ceva mai liberală decât cea care afirmă că trebuie să donezi 10% din câștiguri bisericii de care aparții. Nu de puține ori, biserica nu contribuie neapărat la creșterea *ta* spirituală. Este foarte posibil să crești mai mult din punct de vedere spiritual datorită unei organi-

zaţii seculare, datorită autorului unei cărţi citite, unui prieten sau unui asociat. În acest caz, nu ar fi mai normal ca zeciuiala să le fie donată acestora?

Pe de altă parte, conceptul de „dăruire" se referă la orice gest de dăruire, adresat oricui, pentru simplul motiv că aşa doreşti tu. Există nenumărate cărţi scrise pe tema „legii întoarcerii înzecite", care afirmă că trebuie să te aştepţi că vei primi această recompensă pentru tot ceea ce oferi, cu condiţia să o „reclami".

În aceste condiţii, de ce primesc atât de multe email-uri de la oameni care îmi spun că dăruiesc şi fac donaţii (unii dintre ei practică zeciuiala), dar nu primesc nimic în schimb?

Există răspunsuri multiple pe care le-aş putea da, de pildă că trebuie să ai răbdare, sau că recompensa nu se manifestă întotdeauna prin bani, şi aşa mai departe. Toate acestea sunt adevărate, dar adevăratul răspuns este că recompensa primită depinde sută la sută de vibraţia energetică pe care o emit cei care dăruiesc.

Astfel, dacă cineva practică zeciuiala cu o atitudine de gen: „Mă rog, nu am încredere că acest principiu funcţionează, dar sunt dispus să fac o încercare", el nu se deschide în faţa unei eventuale recompense, ci provoacă Universul pentru a „testa" acest concept al zeciuielii. Acest tip de vibraţie nu atrage nicio recompensă, ci o blochează în totalitate.

Putem spune acelaşi lucru şi despre cei care dăruiesc cu unicul scop de a primi o recompensă înzecită. Deşi este adevărat că trebuie să te aştepţi la o recompensă

pentru tot ceea ce dăruieşti, noi vorbim în cazul de faţă despre o cunoaştere detaşată, şi nu de o atitudine de genul: „Ei bine, unde este recompensa mea? *Încă o mai aştept!!*" Aceste vibraţii sunt extrem de diferite între ele. Una atrage, iar cealaltă respinge.

Există şi oameni care afirmă că chiar dacă nu donezi zece la sută din ceea ce câştigi, Universul îşi ia automat dreptul, de pildă silindu-te să plăteşti o reparaţie neaşteptată a maşinii tale, facturile medicale pentru o boală tratată etc. Există o întreagă literatură cu ameninţări de genul: „Te aşteaptă lucruri foarte rele dacă nu vei practica zeciuiala."

Chiar aşa să fie?

Ei bine, răspunsul este da şi nu, şi depinde de Legea Atracţiei. Personal, am ajuns la concluzia că luarea „cu forţa" a dreptului cuvenit de către Univers nu este un proces automat şi garantat în cazul în care nu practici zeciuiala.

Dacă analizăm chestiunea din punct de vedere strict ştiinţific, concluzia este că tu nu poţi experimenta ceva ce nu atragi prin vibraţia ta energetică. Cu alte cuvinte, dacă porneşti de la convingerea fermă că nepracticarea zeciuielii conduce la pedepsirea ta, ai toate motivele să te aştepţi la o astfel de pedeapsă.

Totuşi, Legea Atracţiei nu răspunde decât la vibraţia pe care o emiţi. De aceea, atitudinea cu care dăruieşti este infinit mai importantă decât procentul practicat şi celelalte aspecte ale teoriei zeciuielii.

La modul ideal, ar trebui să dăruieşti pornind de la premisa că trăieşti în abundenţă, deci ai de unde. Legea

spune că tu atragi în viaţa ta o realitate corespondentă vibraţiei pe care o emiţi. De aceea, dacă vei dărui cu o atitudine de genul: „Am mai mult decât îmi este necesar, aşa că pot dărui cu plăcere oricui doresc", tu vei atrage în viaţa ta circumstanţe şi situaţii care îţi vor permite să dăruieşti din ce în ce mai mult.

Beneficiile oricărui gest de dăruire liberă şi cu plăcere sunt maxime tocmai pentru că nu dăruim cu scopul unic şi deliberat de a primi o recompensă din partea Universului, ci pentru că înţelegem cum funcţionează mecanismul universal al Legii Atracţiei, şi nu vorbesc aici de o cunoaştere intelectuală, ci de una intuitivă profundă, la fel ca şi cea care ne face să ştim că aerul expirat va fi urmat automat de inspirarea unei noi guri de aer. Aceasta este vibraţia pe care merită să o cultivăm. Noi nu atragem cu adevărat mai multă abundenţă în viaţa noastră decât atunci când dăruim conştienţi că trăim deja în abundenţă şi că dăruind nu vom pierde nimic.

Deşi sunt definite diferit, prin dăruirea către sursa creşterii spirituale şi prin dăruirea pur şi simplu, Zeciuiala şi Dăruirea sunt guvernate în egală măsură de Legea Atracţiei, în sensul că cine dăruieşte „atrage" în viaţa sa obiectul dăruirii sale.

De aceea, sfatul meu în privinţa zeciuielii este să o practici cu bucurie şi recunoştinţă pentru cei cărora le dăruieşti, iar apoi să te deschizi în faţa răsplăţii, care poate fi foarte mare, mult mai mare chiar decât o răsplată înzecită. În cazul în care crezi în conceptul de

karma (care afirmă că orice acţiune / vibraţie are efecte corespondente asupra celui care a comis-o / emis-o), pare logic să susţii financiar sursa dezvoltării tale spirituale. Pe de altă parte, personal nu cred că există o Lege Universală care îi pedepseşte pe cei care nu practică zeciuiala, cu excepţia celor care cred ei înşişi în acest lucru… punând astfel în acţiune Legea Atracţiei.

Acelaşi mecanism este valabil şi în ceea ce priveşte simpla dăruire. Există oameni cărora le place pur şi simplu să dăruiască, gestul lor fiind propria sa răsplată. Adeseori, ei primesc într-adevăr şi o recompensă financiară sau de o altă natură pentru gestul lor, pe care o atrag prin vibraţia generozităţii pe care o emit. Aceşti oameni nu dăruiesc cu scopul unic şi deliberat de a primi ceva în schimb, aşteptând cu braţele încrucişate şi bătând nerăbdători din picior: „Bine, unde este răsplata promisă?"

De aceea, sfatul meu este să dăruieşti cât mai mult şi cât mai frecvent, dar conştient de vibraţia pe care o emiţi atunci când faci acest lucru! Dăruieşte, dar fii detaşat de consecinţele personale ale gestului tău. Porneşte întotdeauna de la premisa că Universul este Abundenţă Infinită şi este oricând gata să îţi inunde viaţa cu prosperitate! Atunci când dăruieşti cu această atitudine (îndeosebi în plan emoţional), tu îi transmiţi Universului un mesaj clar că ştii că sursa este infinită şi că tu nu eşti decât un canal al abundenţei sale. Această atitudine generează o atracţie magnetică uriaşă, iar beneficiile pe care le vei obţine în urma ei sunt pe măsură.

Ce se întâmplă atunci când realitatea curentă intră în disoluţie

O altă întrebare frecventă pe care mi-o pun foarte mulţi oameni care abia au început să lucreze cu aceste principii este: de ce par lucrurile să evolueze în direcţia opusă celei scontate, îndeosebi atunci când începi să lucrezi în mod intenţionat cu Legea Atracţiei?

Mai întâi de toate, trebuie să înţelegi că atunci când îţi schimbi frecvenţa de vibraţie, realitatea în care trăieşti *chiar* începe să se schimbe. De aceea, nu-ţi face probleme dacă lucrurile nu evoluează în direcţia scontată de tine, ci limitează-te să observi faptul că ai un impact asupra ei. Indiferent cum interpretezi schimbările produse, încearcă să te umpli de entuziasm la gândul că *poţi* influenţa realitatea, indiciu evident că aceste principii funcţionează şi că poţi avea un control asupra ei.

De ce par lucrurile să evolueze în direcţia opusă? Dacă practicăm corect toate „tehnicile", avem o viziune clară şi exersăm vizualizarea, *de ce* pare întreaga realitate din jurul nostru să intre în disoluţie?

Există mai multe motive care pot explica acest lucru, aşa că le vom lua pe rând.

Mai întâi de toate, oamenii fac adeseori greşeala de a interpreta primele schimbări care apar în viaţa lor ca pe un indiciu negativ, căci aşa au fost învăţaţi să interpreteze toată viaţa lor realitatea. Un exemplu comun este cel în care cineva se focalizează asupra unei schimbări de carieră şi îşi pierde slujba actuală. Majoritatea oameni-

lor intră în panică într-o astfel de situaţie, iar acest lucru este de înţeles.

Vechiul lor mod de a gândi interpretează automat situaţia ca pe ceva rău şi ajunge la concluzii negative, cum ar fi aceea că nu vor mai avea niciun venit, că nu îşi vor mai putea plăti facturile etc. Cu alte cuvinte, ei au reacţii naturale de genul: „Vai, mi-am pierdut slujba!"

O interpretare alternativă extrem de simplă (deşi nu neapărat uşor de dat) este că o slujbă pierdută reprezintă o oportunitate. Ştiu că este mai uşor de zis decât de făcut atunci când te afli în această situaţie, dar acest lucru nu schimbă cu nimic faptul că Universul a reacţionat la vibraţia pe care ai emis-o. Ceea ce se va întâmpla în continuare depinde de ceea ce simţi acum în legătură cu experienţa prin care treci.

În mod normal, ar trebui să îţi continui vizualizarea pozitivă pe care ai practicat-o până acum şi să fii atent la indiciile intuitive pe care le primeşti în privinţa lucrurilor pe care le ai de făcut în continuare. Dacă vei face acest lucru fără să opui nicio rezistenţă, vei fi călăuzit rapid către realitatea pe care ţi-o doreşti, chiar dacă pe moment nu şti ce se va întâmpla mai departe.

Sunt conştient că marea majoritate a oamenilor vor încerca să îşi „imagineze" ce au de făcut în continuare şi cum să rezolve această „problemă"… dar de cele mai multe ori acest mod de a gândi nu îi ajută să se apropie de viziunea lor superioară. Din păcate, foarte mulţi oameni intră în panică şi încearcă să îşi facă rost de o slujbă oarecare, amânând împlinirea viselor lor pentru

o „perioadă mai favorabilă". Nu vreau să spun cu asta că procurarea unui venit temporar este în sine o idee rea, atât timp cât îţi păstrezi intenţia de a urma indiciile inspirate pentru a te apropia astfel de viziunea ta şi atât timp cât nu încetezi să crezi în aceasta din urmă.

Pierderea slujbei este doar unul din exemplele care ilustrează felul în care reacţionează oamenii atunci când realitatea din jurul lor începe să se destrame: ei intră în panică, îşi fac griji, se tem, se întristează sau simt alte emoţii negative similare. Toate acestea sunt reacţii învăţate, dar nu neapărat necesare. Din păcate, ele blochează apropierea de rezultatul scontat şi generează adeseori o spirală descendentă care îi face să se întrebe cu ce au greşit de au supărat atât de tare Universul.

Dacă te afli într-o astfel de situaţie, adu-ţi aminte că Universul nu se poate „supăra" pe tine. El nu face decât să reacţioneze la vibraţia ta. Dacă intri în panică, tu atragi din ce în ce mai mult motivele care te-au făcut să intri în panică. Pe de altă parte, dacă reacţionezi în mod diferit, văzând (sau mai degrabă *simţind)* în ceea ce se întâmplă o deschidere în faţa unor oportunităţi infinite, tu vei atrage în viaţa ta aceste oportunităţi. De bună seamă, va trebui să le sesizezi şi să acţionezi ţinând cont de indiciile primite.

Un alt motiv pentru care lucrurile par să se „înrăutăţească" este rezistenţa subconştientă. Dacă până acum ai privit viaţa dintr-o perspectivă negativă sau neutră, după care ai trecut subit la vizualizarea unor scenarii pozitive, rezistenţa subconştientă se va manifesta cu putere în viaţa

ta, încercând să îţi demonstreze din răsputeri „adevărul" absurdităţii noii viziuni adoptate. „Te depăşeşte. Nu meriţi aşa ceva! *Cum* crezi că ai să realizezi acest lucru?"

Cu cât vei insista mai mult asupra viziunii tale pozitive, cu atât mai înverşunată va deveni rezistenţa subconştientă. Din păcate, dat fiind că eşti obişnuit de o viaţă întreagă să reacţionezi în acest fel, este infinit mai uşor să intri în rezonanţă cu aceste sentimente negative, cu atât mai amplificate acum din cauza contrastului cu sentimentele pozitive pe care încerci să le generezi prin vizualizările tale şi prin celelalte tehnici pe care le aplici. Din cauza preponderenţei lor, tu continui să atragi în viaţa ta situaţii care rezonează cu aceste sentimente negative.

Atât timp cât nu eşti capabil să îţi recunoşti rezistenţa interioară şi nu faci nimic în privinţa ei, nu este de mirare că toată povestea aceasta legată de Legea Atracţiei ţi se pare un fel de glumă sinistră, deşi adevărul este că ea funcţionează perfect în cazul tău, aşa cum face întotdeauna. *Tu* eşti cel care trebuie să recunoască ce simte, să îşi asume responsabilitatea şi să îşi schimbe aceste sentimente negative.

Foarte mulţi oameni încearcă să ascundă sentimentele negative sub masca multor afirmaţii pozitive, convinşi că este greşit să aibă gânduri negative. Mascarea sentimentelor prin afirmaţii pozitive nu echivalează însă cu o schimbare a vibraţiei personale. Tu trebuie să faci efectiv ceva în privinţa energiei care nu vibrează la unison cu ceea ce îţi doreşti. Cu alte cuvinte, nu te minţi niciodată pe tine însuţi. Asumă-ţi ceea ce simţi, indife-

rent dacă este pozitiv sau negativ. Nu te judeca singur pentru sentimentele tale negative, căci nu există om care să nu experimenteze când şi când astfel de sentimente.

Dacă ţi-ai asumat sentimentele negative, eşti liber să îţi imaginezi o viaţă eliberată de ele… pornind de la premisa că orice convingere şi orice emoţie pot fi schimbate şi adaptate la realitatea pe care ţi-o doreşti, nu la cea curentă. În acest scop, va trebui însă să acţionezi concret, respectiv să practici tehnicile de eliberare, cum ar fi EFT, Metoda Sedona sau oricare alta.

Chiar dacă risc să par un disc zgâriat, doresc să repet la infinit că nu vei putea face vreun progres real atât timp cât nu vei elimina rezistenţa din subconştientul tău şi cât nu vei fi de o onestitate absolută în legătură cu sentimentele pe care le trăieşti. Încercarea de a nega sentimentele care nu rezonează cu realitatea pe care ţi-o doreşti nu îţi va servi la nimic. Tu trebuie să rezolvi aceste sentimente, nu să le eviţi. În caz contrar, nu vei face decât să obţii aceleaşi rezultate ca şi până acum, ba chiar amplificate din cauza contrastului dintre noile sentimente cu care nu eşti obişnuit şi cele vechi, care încearcă cu orice chip să îşi păstreze prevalenţa asupra ta. Dacă te afli într-o situaţie disperată, aminteşte-ţi că panica este o reacţie de înţeles, dar nu te va conduce niciodată către realitatea pe care ţi-o doreşti.

Personal, le spun întotdeauna celor care mă ascultă că Legea Atracţiei nu este o jucărie, ci o forţă extrem de puternică ce *reacţionează* la gândurile şi sentimentele lor, respectiv la vibraţia lor personală.

În sfârşit, un alt motiv pentru care realitatea curentă pare să se destrame este că oamenii sunt atât de ocupaţi cu exerciţiile şi tehnicile pe care le practică încât nu mai aud vocea intuiţiei lor şi nu acţionează ţinând cont de aceasta. Ei aşteaptă să se întâmple ceva care să aibă o logică pentru ei, un indiciu care să se alinieze cu rezultatele pe care le au în minte. Lucrurile nu funcţionează însă întotdeauna astfel.

Tu trebuie să îţi asumi faptul că modul tău obişnuit de a gândi este cel care te-a condus la situaţia pe care încerci să o schimbi. De aceea, folosirea aceluiaşi mod de a gândi nu te va ajuta cu nimic să schimbi realitatea curentă. Dacă îţi doreşti cu adevărat să faci acest lucru, va trebui să treci „dincolo de raţiune" şi să percepi imaginea de ansamblu. Dacă prin minte îţi trec idei care nu au nimic de-a face cu modul tău obişnuit de a gândi, înseamnă că acestea sunt ideile pe care va trebui să le pui în practică pentru a-ţi accelera progresul.

Din păcate, cei mai mulţi dintre oameni nu acordă nicio atenţie acestor idei, chit că le-au atras chiar prin tehnicile pe care le aplică. Dat fiind că nu le pun în practică, în viaţa lor nu se schimbă nimic, după care se întreabă de ce nu funcţionează Legea Atracţiei în cazul lor! Nu se pune însă problema că Legea Atracţiei nu funcţionează.

Operarea cu succes a Legii Atracţiei nu înseamnă să aştepţi pasiv ca noua realitate să se materializeze din nimic în viaţa ta (chiar dacă există cazuri în care acest lucru se poate întâmpla, situaţie care nu arată altceva decât că subconştientul nu opune niciun fel de rezistenţă

în domeniul respectiv). În general însă, ea presupune o cooperare concertată cu Universul. Tu ceri şi primeşti, ceri şi primeşti, şi tot aşa. Nu întotdeauna ceea ce primeşti pe moment reprezintă însă rezultatul final pe care îl aştepţi. De cele mai multe ori, tu receptezi doar următorul eveniment logic din suita procesului de manifestare. Poate fi vorba de o idee, de o întâlnire „întâmplătoare" sau de o altă situaţie. Dacă vei face acest pas, el te va conduce către pasul următor necesar pentru realizarea viziunii tale. Este important însă să faci aceşti paşi pe măsură ce îţi sunt dezvăluiţi. În caz contrar, nimic nu se va schimba în viaţa ta, iar tu vei începe să te îndoieşti de eficacitatea întregului proces.

La început, procesul de manifestare poate părea lent, căci este nevoie de practică pentru a putea auzi şi pentru a căpăta încredere în flash-urile intuitive. Angajează-te însă să îl practici, elimină cât mai des rezistenţa interioară şi acţionează la unison cu inspiraţiile primite. Asta este tot ce trebuie să faci. Nu-ţi pierde timpul încercând să interpretezi evenimentele din viaţa ta, evaluându-le în bune şi rele. Observă-le, dar păstrează-ţi în permanenţă vibraţia în rezonanţă cu rezultatul final pe care doreşti să îl obţii. În rest, bucură-te de călătoria către destinaţia finală.

Un optimism inimaginabil

Noi avem norocul de a trăi într-o epocă în care tot mai mulţi oameni încep să înţeleagă că îşi pot trăi viaţa aşa cum doresc. Deşi foarte mulţi alţii nu acceptă încă

această idee, numărul celor care o integrează în viaţa lor este mai mare ca oricând până acum! De bună seamă, acest lucru face ca şi numărul celor care se opun cu înverşunare acestei noi paradigme să crească în mod proporţional, pentru simplul motiv că această cunoaştere se răspândeşte cu repeziciune, iar noile idei se opun celor limitate pe care oamenii le-au cultivat generaţii la rând.

Acest ciclu este normal şi a avut loc dintotdeauna. Noile idei care se opun celor tradiţionale devin publice şi stârnesc o opoziţie viguroasă, până când numărul dovezilor în favoarea lor devine suficient de mare pentru a le închide gura chiar şi celor mai înverşunaţi dintre critici… sau cel puţin până când un număr suficient de mare dintre aceştia îşi schimbă convingerile. Aşa evoluează umanitatea.

De bună seamă, la ora actuală ne aflăm încă într-o etapă timpurie a acestui ciclu, dar atât timp cât numărul celor care cred în acest proces se află în creştere, iar ei îşi vor transmite cunoaşterea generaţiilor viitoare, nu doar printr-o predare teoretică, ci chiar prin exemplul lor personal, putem spera că viitorul umanităţii se va schimba într-o manieră accelerată.

Cu riscul de a părea un utopist, eu cred cu toată convingerea că dacă ideea de a trăi la unison cu menirea ta şi cu lucrurile care te pasionează cu adevărat le-ar fi transmisă copiilor noştri încă de la cea mai fragedă vârstă, noi am crea un viitor în care toate piesele puzzle-ului s-ar completa în mod armonios, respectiv o lume în care toţi

oamenii şi-ar împărtăşi cu semenii lor darurile naturale cu care au fost înzestraţi şi s-ar bucura în mod natural de abundenţă, fără ca acest lucru să aibă un impact negativ asupra celorlalţi oameni. Sunt conştient că multe lucruri vor mai trebui să se schimbe înainte ca acest scenariu să devină o realitate, dar totul începe cu fiecare dintre noi. De aceea, trăieşte la unison cu pasiunea ta şi inspiră-i pe ceilalţi să facă acelaşi lucru.

Lucrul cel mai important pe care îl putem face cu toţii la ora actuală pentru a asigura un viitor luminos pe această planetă este cultivarea pasiunilor copiilor noştri, în locul sufocării lor. De multe ori, noi ne deturnăm neintenţionat copiii de pe calea lor din cauza limitărilor care ne-au fost implementate de mici şi a convingerilor noastre legate de o viaţă pragmatică. Cu alte cuvinte, noi acţionăm în interesul copiilor noştri, dar acţiunile şi cuvintele noastre adresate acestora nu slujesc întotdeauna intereselor lor supreme şi nu îi ajută să trăiască viaţa pe care şi-ar dori-o cu adevărat.

Cea mai sigură modalitate de a cultiva o paradigmă a potenţialului nelimitat în conştiinţa copiilor noştri constă în a fi noi înşine un exemplu viu al acesteia. Simpla predare teoretică a acestor concepte nu este suficientă. Noi trebuie să le arătăm copiilor noştri cum să coopereze cu Universul prin clarificarea propriilor noastre pasiuni, prin crearea unei vieţi bazate pe acestea şi prin acceptarea abundenţei în toate domeniile vieţii noastre. Dacă nu le putem demonstra copiilor noştri că putem duce noi înşine o astfel de viaţă, cunoaşterea pe care încercăm

să le-o transmitem referitoare la aceste principii rămâne neputincioasă.

Indiferent în ce etapă a vieţii tale te afli, nu este niciodată prea târziu pentru a-ţi schimba în bine experienţele. În funcţie de etapa călătoriei pe care o parcurgi, tu trebuie să elimini diferite nivele ale rezistenţei subconştiente înainte de a putea experimenta o schimbare dramatică. Cartea de faţă ţi-a oferit instrumentele necesare pentru a face acest lucru.

Convingerea că: „Pentru mine este prea târziu, dar cel puţin voi încerca să le vorbesc despre aceste principii copiilor mei, prietenilor şi familiei" nu va da rezultate. Dacă doreşti să îi ajuţi pe membrii generaţiilor viitoare să devină creatori conştienţi ai vieţii lor, trebuie să devii mai întâi de toate tu însuţi un astfel de creator.

Acceptă-ţi propria măreţie. Îmbrăţişează miracolul vieţii tale. Recunoaşte că în pofida rătăcirilor tale temporare, tu eşti o fiinţă creatoare atotputernică aflată pe această planetă cu unicul scop de a trăi plenar toate experienţele pe care doreşti să le trăieşti. Nu este o întâmplare faptul că te afli aici. Tu ai fost înzestrat cu o serie de capacităţi şi de talente unice, menite să te ajute să trăieşti exact experienţele pe care doreşti să le trăieşti.

Pune-le în aplicare şi treci la treabă!

Resurse recomandate

Deşi există numeroase informaţii referitoare la Legea Atracţiei şi la tehnicile de aplicare a ei, recenta avalanşă de resurse pe această temă care au invadat piaţa poate diminua – în mod paradoxal – transferul eficient al acestor informaţii într-o manieră utilă.

Dat fiind că au apărut peste noapte nenumăraţi „experţi" în domeniu, pentru omul obişnuit este dificil să discearnă care din informaţiile oferite sunt cele mai corecte, mai pragmatice şi mai eficiente.

De aceea, am creat această secţiune cu scopul de a te direcţiona către acele surse de informaţii pe care le consider cele mai bune de pe piaţă. Am menţionat deja unele din aceste resurse în textul cărţii, iar pe celelalte te invit să le explorezi singur.

Viaţa nelimitată

– www.boundlessliving.com

La această adresă de Internet vei găsi toate programele lui Bob Doyle, inclusiv cel intitulat „Bogăţie dincolo de raţiune", principalul nostru program online referitor la Legea Atracţiei. În plus, site-ul prezintă o zonă accesibilă numai membrilor, care oferă acces la toate programele, DVD-urile şi evenimentele educaţionale organizate de noi, precum şi la o comunitate online care te poate sprijini şi susţine.

Meditaţia experimentală

– www.wealthbeyondreason.com/freemeditation.html

Am creat o variantă a Meditaţiei Experimentale descrise în această carte care poate fi descărcată gratuit de pe acest site. Ea este dublată de muzică şi poate fi descărcată în format MP3, astfel încât să o poţi asculta pe un player audio portabil sau să o poţi înregistra pe un CD.

Carol Look, psiholog specializat în EFT

– www.boundlessliving.com/carollook

Bob Doyle şi Carol Look au colaborat adeseori. Carol are capacitatea uimitoare de a-i călăuzi pe oameni de-a

lungul procesului de ciocănire a punctelor de acupunctură de pe meridianele energetice cu scopul de a produce schimbări profunde în fiinţa lor. De aceea, îţi recomand cu căldură programele lui Carol, care sunt specializate în atragerea abundenţei, pierderea în greutate, îmbunătăţirea vederii etc. Cu ajutorul lor, îţi vei putea elimina într-un mod foarte eficient rezistenţa interioară.

Metoda Sedona

– www.wealthbeyondreason.com/sedona.html

În această carte, creatorul Metodei Sedona, Hale Dwoskin, descrie amănunţit în ce constă metoda sa. La adresa de Internet de mai sus poţi accesa de asemenea un interviu audio cu Hale şi poţi fi călăuzit de-a lungul întregului proces.

Codurile vindecătoare

– www.boundlessliving.com/healingcodes

Dr. Alex Loyd a creat un sistem uimitor de vindecare la nivelul memoriei celulare. Dincolo de beneficiile evidente ale îmbunătăţirii sănătăţii personale astfel încât să te poţi bucura de rezultatele creării viziunii tale inspirate, tehnica intitulată „Codurile vindecătoare" este şi un instrument eficient de eliminare a rezistenţei, pe care merită să îl investighezi.

Sistemul Panoului Viziunii

– www.boundlessliving.com/visionboard

Am relatat în această carte cum mi-am creat un panou „digital" al viziunii care m-a ajutat să experimentez împlinirea anumitor dorinţe ale mele, cum ar fi manifestarea unor maşini, a unor echipamente de exerciţii fizice şi chiar schimbarea soldului contului meu bancar. De atunci au fost create diferite programe de software care facilitează enorm acest proces. O astfel de soluţie este „Sistemul Panoului Viziunii", care te ajută să îţi creezi panouri multimedia ale viziunii, pe care le poţi vizualiza pe calculatorul tău.

Programul Mind Stereo

– www.boundlessliving.com/mindstereo

Personal, sunt un mare fan şi adept al tehnologiei sincronizării cerebrale. Aceasta te ajută să îţi rafinezi frecvenţa cerebrală prin folosirea unor înregistrări audio special codificate. În mod tradiţional, experienţa necesita folosirea unor căşti stereo, dar la ora actuală acestea nu mai sunt întotdeauna necesare.

Mind Stereo este un program de software care îţi permite să îţi creezi propria înregistrare audio de sincronizare cerebrală, pornind de la melodiile preferate. Cu alte cuvinte, tu îţi poţi crea propriul CD de meditaţie cu muzica favorită sau chiar cu melodii descărcate în

timp real de pe Internet! Programul oferă multe setări posibile.

Testul Pasiunii

– www.boundlessliving.com/passiontest

De-a lungul timpului, Testul Pasiunii creat de Janet Attwood a dovedit de nenumărate ori că îi poate reconecta pe oameni cu lucrurile care îi pasionează, chiar în condiţiile în care nimic altceva nu a dat rezultat. Testul nu are decât câteva întrebări şi îţi recomand insistent să îl faci dacă te simţi blocat şi nu ştii ce anume te pasionează cu adevărat.